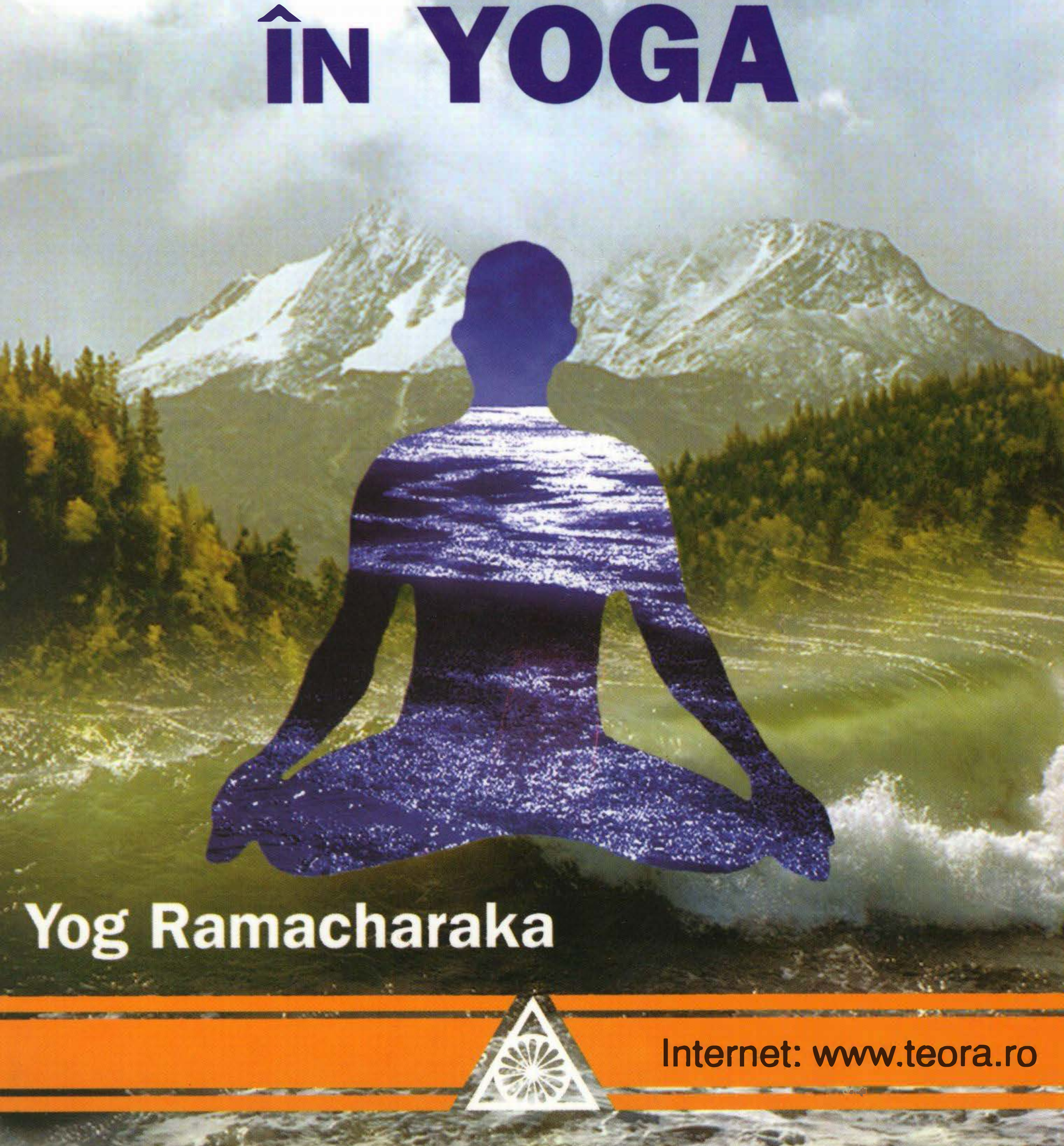
COLECȚIA LOTUS

ȘTIINȚA RESPIRAȚIEI ÎN YOGA



Yog Ramacharaka

Internet: www.teora.ro

În colecţia **Lotus** au apărut:

Karma Yoga de Swami Vivekananda
Viaţa de dincolo de moarte de Yog Ramacharaka
O mărturie a reîncarnării de Brian L. Weiss, doctor în ştiinţe medicale
Yoga, meditaţia şi Japa Sadhana de Swami Krishnananda
În zarea nemuririi de Prentice Mulford
Hatha Yoga de Yog Ramacharaka
Kriya Yoga de Swami Ramaianda
Bhakti Yoga de Swami Vivekananda
Medic de trei corpuri de dr. Janine Fontaine
Marii iniţiaţi de Edouard Schuré
Libertate în exil – Autobiografia lui Dalai Lama
Medicina corpului energetic de dr. Janine Fontaine
Cele trei corpuri şi cele trei lumi de dr. Janine Fontaine
Înţelepciunea Supraeului de Paul Brunton
Tratamentul ocult de Yog Ramacharaka
Lecţii practice de Yoga de Swami Sivananda
A patra noastră lume de dr. Janine Fontaine
Raja Yoga de Yog Ramacharaka
Energia psihică de Aleksandr Klizovski
Convorbiri inspirate de Swami Vivekananda
Ştiinţa respiraţiei în yoga de Yog Ramacharaka
Medicina chakrelor de dr. Janine Fontaine

Vor apărea

Reuşita în viaţă a discipolilor yoga de Swami Sivananda
Viaţa după moarte în religiile lumii de Farnaz Ma'sumiam
Avatar şi reîncarnare de Geoffrey Parrinder
Învăţăturile lui Dalai Lama de Matthew E. Bunson

Yog Ramacharaka

Știința respirației în yoga

Traducere de
Iolanta Guțu

EDITURA LOTUS
BUCUREȘTI

Copyright © 1999 Editura **Lotus**
Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii Lotus.
Reproducerea integrală sau parțială a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil scris al Editurii Lotus.

Distribuție

București: B-dul Al. I. Cuza nr. 39; tel./fax: 222.45.33
Sibiu: Șos. Alba Iulia nr. 40; tel.: 069/21.0[illegible]72; fax: 069/23.51.27

Cartea prin poștă

CP 79-30, cod 72450 București, România
Tel./Fax: 252.14.31
e-mail: cpp@teora.kappa.ro

Coperta: Gheorghe Popescu
Redactare: Dorina Armie
Tehnoredactare: Techno Media
NOT 120 LOT STIINTA RESPIRATIEI
ISBN 973-9095-22-4

Printed in Romania

1. YOGHINII

În Occident, oamenii își imaginează în mod confuz ce sunt yoghinii, care este filosofia și activitatea lor. Călătorii care trec prin India spun multe povești despre hoarde de fachiri, cerșetori și feluriți scamatori care umplu marile drumuri ale Indiei și se autointitulează în mod nerușinat „yoghini". Dar occidentalii se înșală închipuindu-și Yoghinul tipic drept indian vlăguit, fanatic, murdar și incult, care fie stă într-o nemișcată postură, până când trupul său se anchilozează, fie își ține mâinile ridicate în sus până când înțepenesc sau se usucă și rămâne astfel pentru tot restul vieții sale, iar pumnii și-i ține strâns până când unghiile îi cresc prin palme. Toți acești oameni există, este adevărat, dar a-i numi „yoghini" pare o neghiobie, întocmai cum pare când este numit doctor un pedichiurist, sau profesor – un vânzător ambulant de dulciuri.

De demult, în India și în diverse țări occidentale, au existat oameni care și-au închinat timpul și efortul studierii metodelor de dezvoltare a forțelor omului – fizice, psihice și spirituale. Experiența primelor generații de căutători s-a transmis de veacuri de la învățători la elevi și a fost creată treptat știința – Yoga; respectiv, acestor cercetări și învățături li s-a atribuit în final denumirea de yoga de la cuvântul sanscrit „yur" care înseamnă a uni.

Yoga se împarte în câteva ramuri, începând cu studiul despre coordonarea trupului, până la studiul metodelor de a atinge o dezvoltare spirituală rapidă. Noi nu ne vom ocupa în continuare de aspectele spirituale ale subiectului cărții, dacă el însuși nu ne va conduce către aceasta.

Știința respirației este foarte aproape de domeniul yoga și, cu toate că scopul său principal este de a dezvolta în om forța corpului fizic, prin câteva trăsături ale sale slujește și dezvoltării sale spirituale.

În India există mari școli de yoga care adună în rândurile lor mii de minți luminate ale acestei mari țări. Filosofia yoghinilor constituie o lege de viață pentru mulți oameni. Adevărata învățătură yoga se păstrează însă în mijlocul câtorva oameni, masele mulțumindu-se doar cu fărâmiturile care cad de pe masa claselor instruite; obiceiul oriental în această privință nu se aseamănă cu ceea ce vedem în Occident. Ideile occidentale încep însă să-și arate influența și în Orient, iar acum, învățăturile care li se transmiteau anterior doar câtorva li se propun tuturor în mod liber, respectiv acelora care sunt îndeajuns de

pregătiţi pentru receptarea lor. Occidentul şi Orientul cresc împreună într-o relaţie strânsă, folosindu-se de aceasta pentru o influenţare reciprocă.

Yoghinii indieni acordă un mare interes ştiinţei respiraţiei din motive care îi vor deveni clare cititorului după lecturarea cărţii de faţă. Mulţi autori occidentali s-au ocupat de această parte a învăţăturii yoghinilor, dar se pare că doar autorului acestei cărţi i-a reuşit să expună cititorilor occidentali, într-o formă clară şi concisă, principiile de bază şi cele mai îndrăgite exerciţii şi metode. Noi folosim peste tot termeni obişnuiţi Occidentului, în măsura posibilităţilor, evitând denumirile sanscrite, pentru a nu îngreuna lectura.

Prima parte a cărţii este închinată aspectului fizic al ştiinţei respiraţiei, apoi partea sa fizică va fi abordată în paralel cu influenţa asupra aspectului mental iar în final este expusă influenţa asupra dezvoltării spirituale a omului.

2. RESPIRAȚIA PENTRU VIAȚĂ

Viaţa noastră depinde în mod absolut de actul respiraţiei. „A respira înseamnă a trăi.“ Oricât ar diferi amănuntele şi terminologiile teoriilor Orientului de cele ale Occidentului, reprezentanţii ambelor şcoli recunosc totuşi aceleaşi principii fundamentale.

A respira înseamnă a trăi, iar acolo unde nu există respiraţie, nu există nici viaţă. Nu numai viaţa şi sănătatea animalelor superioare este condiţionată de respiraţie, ci şi a formelor celor mai nedezvoltate, inclusiv plantele, care îşi datorează existenţa aerului.

Copilul ia contact cu lumea din exterior printr-o lungă şi profundă respiraţie, prin care inspiră aerul, îl reţine o clipă pentru a-i absorbi proprietăţile vitale, apoi îl expiră cu un scâncet destul de sonor şi astfel începe viaţa sa de pe Pământ. Bătrânul, printr-un suspin slab, încetează să mai respire şi viaţa sa a ajuns la sfârşit. De la prima respiraţie a copilului, până la ultimul suspin al muribundului, se împleteşte un lanţ de neîntrerupte respiraţii. Viaţa este deci o succesiune de respiraţii.

Respiraţia trebuie considerată drept cea mai importantă dintre funcţiile corpului, întrucât de ea depind toate celelalte. Omul poate trăi mult fără hrană, ceva mai puţin fără apă, însă fără respiraţie viaţa lui se reduce doar la câteva clipe.

Omul depinde nu numai de respiraţie pentru a trăi ci, într-o mare măsură, şi de modul corect de a respira, care-i va da o perfectă vitalitate şi imunitate împotriva tuturor bolilor. Un control raţional al actului respiraţiei poate prelungi zilele noastre pământeşti, sporindu-ne capacitatea vitală, precum şi forţa de rezistenţă, în timp ce o respiraţie neglijentă şi iraţională ne scurtează viaţa, diminuându-ne vitalitatea, aducându-ne în condiţii favorabile pentru a contracta orice boală.

În stare normală omul nu ar trebui să înveţe să respire. Întocmai ca animalele şi copiii, el respiră amplu şi liber, aşa cum l-a învăţat natura. Dar civilizaţia a schimbat multe lucruri în el. Ea i-a oferit o manieră incorectă şi dăunătoare de a merge, de a sta în picioare şi de a se aşeza, care l-au privat de o respiraţie naturală şi corectă. El a plătit un preţ scump pentru această viaţă civilizată.

Sălbaticul din zilele noastre respiră corect – aceasta până când îl vor contamina şi pe el influenţele vieţii civilizate.

Printre oamenii civilizaţi, procentul celor care respiră corect este foarte mic. Iată de ce există atât de mulţi oameni cu pieptul îngust şi cu umerii încovoiaţi. Din această pricină creşte îngrijorător de repede numărul afecţiunilor organelor respiratorii, înmulţindu-se astfel tuberculoza, acest flagel îngrozitor al omenirii: „ciuma albă". Savanţi eminenţi afirmă că, dacă o generaţie de oameni ar respira corect, s-ar regenera şi rasa, iar bolile ar deveni atât de rare, încât apariţia vreuneia dintre ele ar fi considerată o curiozitate. Relaţia dintre sănătate şi respiraţia corectă este evidentă şi explicabilă pentru amândouă punctele de vedere – oriental şi occidental.

Învăţaţii din Occident demonstrează că sănătatea fizică depinde în mod esenţial de o respiraţie corectă. Maeştrii orientali nu numai că împărtăşesc părerile colegilor din Occident, dar mai susţin că rezultatul obiceiului de a respira corect este de un folos unic, iar omul care învaţă şi posedă ştiinţa respiraţiei îşi sporeşte forţele sale mentale, fericirea, stăpânirea de sine, perspicacitatea, moralitatea, intensificându-se astfel şi procesul de spiritualizare.

O multitudine de şcoli filosofice orientale se bazează pe ştiinţa respiraţiei, iar atunci când oamenii îşi vor însuşi perfect aceste cunoştinţe, vor putea face şi minuni. Teoriile pornite din Orient şi puse în practică în Occident vor da roade surprinzătoare şi foarte meritoase.

De această problemă se ocupă „ştiinţa respiraţiei" după sistemul yoghinilor. Ea cuprinde tot ce este cunoscut de către igieniştii şi fiziologii occidentali, abordând în plus aspectul ocult al acestei probleme. Ea nu numai că indică drumul spre sănătatea fizică prin ceea ce învăţaţii occidentali numesc respiraţie profundă, dar mai pătrunde şi în unele domenii mai puţin cunoscute ale problemei în discuţie.

Yoghinii realizează o serie de exerciţii cu ajutorul cărora obţin un control asupra trupului şi pot astfel să transmită în diferite organe ori părţi ale lui un val mărit de forţă vitală sau prana, întărind şi reînnoind în acest fel organele sau părţile pe care doresc să le revigoreze. Acţiunea fiziologică a respiraţiei corecte îi este cunoscută yoghinului la fel de bine ca şi fraţilor din Occident. El mai ştie însă în plus că aerul conţine mai mult decât oxigen, hidrogen şi azot şi că simpla oxigenare a sângelui nu este unicul fenomen produs de respiraţie. Yoghinul cunoaşte existenţa pranei pe care o ignoră fraţii lui din Occident, este la curent cu natura şi modul de a folosi acest mare principiu al energiei, fiind foarte bine informat despre efectul produs de aceasta asupra corpului şi minţii umane. Ştie că respiraţia ritmică îl poate pune în armonie cu vibraţiile naturii şi îl ajută să-şi dezvolte forţele sale latente, iar dacă îşi controlează respiraţia, poate să vindece bolile, sieşi şi altora, să biruie anxietatea, teama, ori alte emoţii inferioare.

3. TEORIA EXOTERICĂ A RESPIRAȚIEI

În acest capitol oferim pe scurt teoria învățaților occidentali cu referire la activitatea organelor respiratorii ale omului și însemnătatea ei pentru organismul uman. În capitolele următoare vom prezenta alături de această teorie și fapte concrete, oferite de școlile occidentale profilate pe cercetări științifice. Învățații orientali primesc teoriile și faptele confraților lor (pe care le cunosc de sute de ani), dar le adaugă multe alte lucruri pe care occidentalii nu le acceptă, dar pe care la timpul lor ei le „descoperă" și le prezintă lumii ca pe un mare adevăr.

Înainte de a expune teoria științei occidentale, s-ar cuveni poate să dăm mai întâi o descriere a căilor respiratorii.

Aparatul respirator constă din plămâni și căile respiratorii care conduc la aceștia. Plămânii sunt în număr de doi. Ei sunt situați în piept, unul în dreapta și altul în stânga; între ei se află inima. Fiecare plămân este liber din toate părțile, în afară de porțiunea în care pătrund în el bronhiile, arterele și venele, unindu-l cu inima și traheea. Plămânii sunt spongioși și netezi, țesutul lor fiind foarte elastic. Ei sunt înconjurați de un sac dublu de o constituție delicată, dar dintr-un țesut dur, denumit pleură. Un perete al acestui sac este strâns unit cu plămânii, iar celălalt cu partea interioară a pieptului. Între acești doi pereți se secretă mereu un lichid care permite suprafețelor lor interioare să alunece la întâlnirea lor din timpul respirației.

Căile care conduc aerul în plămâni sunt compuse din cavitatea nazală, faringe, laringe, trahee și bronhii. Atunci când respirăm, noi tragem aer pe nas, unde se încălzește prin contactul cu mucoasa alimentată abundent cu sânge și, trecând prin faringe și laringe, ajunge în traheea care se divide într-o multitudine de canale respiratorii, bronhii, care la rândul lor se divid în canale mai mici, care se sfârșesc în micile alveole care se găsesc cu milioanele în plămâni. Un om de știință a estimat că dacă alveolele plămânilor ar fi întinse pe o suprafață dreaptă, ele ar acoperi 14.000 de metri pătrați.

Aerul este inhalat în plămâni cu ajutorul diafragmei, care este un mușchi mare, puternic, neted, sub forma unei frunze, situat la baza toracelui, separând cavitatea toracică de intestine. Diafragma acționează aproape automat,

ca şi inima, deşi atunci când dorim, mişcările ei pot fi supuse voinţei. În momentul în care diafragma se contractă, volumul pieptului şi al plămânilor se măreşte, iar aerul năvăleşte în spaţiul creat. Când diafragma este ascensionată, se comprimă pieptul şi plămânii, îndepărtându-se aerul din interior.

Acum, înainte de a vorbi, fapt care se produce având aer în piept, permiteţi-mi să mă ocup de problema circulaţiei sanguine. După cum ştiţi, sângele este împins de inimă în artere de unde pătrunde în vasele capilare, împrăştiindu-se astfel în toate părţile corpului, pe care îl hrăneşte şi îl întăreşte. Apoi, tot prin intermediul vaselor capilare, el se întoarce în inimă pe altă cale, cea a venelor, de unde este împins în plămâni.

Sângele are în calea sa prin artere însuşiri vitalizante bogate şi o culoare roşie intensă. Se întoarce înapoi prin vene cu o nuanţă închisă, sărăcit şi greoi, împovărat de elementele descompunerii, pe care le-a adunat în întregul sistem de circulaţie. El porneşte din inimă ca un izvor curat de munte şi se întoarce ca un şuvoi greu al unui şanţ de scurgere. Acest şuvoi murdar pătrunde în ventriculului drept al inimii. Când s-a umplut, el se contractă şi împinge sângele în plămâni unde prin intermediul milioanelor de vase capilare este distribuit către celule. Respiraţia umple plămânii cu aer, iar oxigenul intră în contact cu sângele din vene prin pereţii vaselor capilare care sunt îndeajuns de groşi pentru a nu permite să treacă sângele prin ei, dar şi îndeajuns de subţiri pentru ca oxigenul să treacă prin ei în sânge. Atunci când oxigenul se amestecă cu sângele se produce un fel de ardere – sângele preia oxigenul şi elimină bioxidul de carbon care s-a format din produsele descompuse, adunate de sânge în drumul său prin toate părţile corpului. Sângele, astfel curăţat şi hrănit cu oxigen, porneşte înapoi în inimă având culoarea roşu aprins şi calităţi vitalizante puternice. El intră în ventriculul stâng al inimii şi de acolo este trimis de inimă din nou în artere şi astfel prin toate părţile corpului. S-a calculat că în 24 de ore trece prin inimă o cantitate de 1 200 de găleţi de sânge spre canalele capilare ale plămânilor, iar globulele roşii se strecoară una câte una prin vase şi intră în contact cu oxigenul. Dacă vă gândiţi puţin la amănuntele acestui proces, ar trebui să fiţi cuprinşi de uimire şi încântare în faţa grijii infinite şi a caracterului plastic al naturii!

Dacă aerul curat nu pătrunde în plămâni într-o cantitate suficientă, sângele venos murdar nu poate fi curăţat şi astfel nu numai trupul va fi lipsit de hrană, dar şi produsele descompuse care trebuiau să ardă în contact cu oxigenul se întorc în circuitul sanguin, otrăvind întregul organism şi cauzând moartea. Aerul poluat acţionează în acelaşi fel, numai că într-o măsură mai mică. Reiese clar de aici că dacă prin respiraţie nu trimitem aerul în plămâni într-o cantitate suficientă, purificarea sângelui nu poate fi îndeplinită în mod cuvenit; drept rezultat, corpul nu primeşte destulă hrană şi urmează boala sau o degradare a

sănătății. Sângele unei persoane care nu respiră corespunzător are o culoare vișiniu închis, deosebindu-se vizibil de culoarea roșu aprins a sângelui arterial normal, bogat în oxigen. Acest lucru se exprimă adesea prin paloarea obrajilor la astfel de oameni, în timp ce o respirație corectă îi conferă omului o circulație sanguină energică și niște obraji roșii și sănătoși.

O scurtă observație ne va clarifica întreaga importanță vitală a respirației corecte. Dacă sângele nu este curățat în întregime prin procesul regenerator din plămâni, el se întoarce în artere într-o stare anormală, nu îndeajuns de curățat de toate resturile pe care le-a acumulat în diverse părți ale corpului. Toate aceste produse descompuse se întorc din nou în organism, iar rezultatul evident poate fi îmbolnăvirea, uneori chiar o boală specială a sângelui sau înrăutățirea activității vreunui organ sau țesut din cauza unei alimentații neîndestulătoare.

Sângele, când este aerisit în plămâni într-o măsură corespunzătoare, nu numai că se eliberează de impuritățile dăunătoare care îl saturează și de gazele de acid carbonic, dar primește totodată din aer o anumită cantitate de oxigen care se răspândește prin organism, cât trebuie și unde trebuie, pentru ca natura să-și poată îndeplini în mod corect activitatea sa. Când oxigenul intră în contact cu sângele, el se contopește cu hemoglobina acestuia și este atras de ea către fiecare celulă a corpului, în fiecare mușchi, în fiecare organ, vitalizându-le și întărindu-le cu noile materiale pe care le furnizează natura. Sângele arterial supus în mod corespunzător influenței aerului din plămâni conține o mare cantitate de oxigen.

Și nu numai fiecare parte a corpului este vitalizată cu oxigen, dar și actul digestiv depinde în mod direct de oxigenarea suficientă a materialului alimentar care are loc în sânge, atunci când oxigenul din sânge vine în contact cu sucurile extrase din mâncare, iar apoi au loc diverse tipuri de arderi. De aceea este absolut necesar ca plămânii să primească o cantitate suficientă de oxigen. Aceasta explică și faptul că plămânii slăbiți și digestia defectuoasă se însoțesc una pe cealaltă. Pentru a înțelege întreaga însemnătate a acestui lucru, trebuie să ne aducem aminte faptul că întregul organism se alimentează de la hrana asimilată și că o asimilare incompletă a acesteia conduce negreșit la o hrănire incompletă a organismului. Chiar și plămânii depind de aceeași sursă de alimentare și dacă în urma unei respirații slabe se înrăutățește calitatea sucurilor gastrice, plămânii slăbesc și ei, devin mai puțin capabili să-și îndeplinească sarcinile în mod cuvenit, iar atunci întregul organism se vestejește și slăbește. Fiecare bucățică de mâncare sau înghițitură de lichid, înainte de a fi însușită de organism, trebuie să fie oxigenată; de aceeași oxigenare au nevoie produsele de ardere internă pentru a lua forma prin care să poată fi eliminate din organism. Insuficiența oxigenului în sânge și deci și în plămâni

conduce la o alimentare insuficientă, la o curăţare insuficientă a organismului şi la o sănătate degradată. Cu adevărat „respiraţia este viaţă".

Arderea elementelor descompuse în sânge încălzeşte corpul şi îi echilibrează în general temperatura. Cel care ştie să respire adânc se protejează astfel şi de răceli, având o rezervă bună de sânge cald, care îl face mai adaptabil la schimbările tempe- raturii interioare.

În plus faţă de cele afirmate anterior, o respiraţie profundă produce un efect asupra organelor şi al muşchilor intestinelor, fapt care este omis de igieniştii occidentali, dar care este foarte apreciat de yoghini.

În cazul unei respiraţii necorespunzătoare sau superficiale, doar câteva dintre celulele pulmonare îşi îndeplinesc sarcinile, o însemnată parte din activitatea plămânilor pierzându-se, întregul organism suferind astfel. Animalele inferioare, în starea lor naturală, respiră corect şi fără îndoială că la fel de corect a respirat şi omul primitiv. Maniera anormală de respiraţie însuşită de omul „civilizat" constituie o umbră întunecată ce a căzut asupra civilizaţiei şi ne-a lipsit de aerul atât de necesar nouă. Şi popoarele suferă din această cauză mai mult decât din cauza oricărui alt lucru. Omul se poate salva pe sine numai întorcându-se la natură.

4. FORMA ESOTERICĂ A RESPIRAȚIEI

Știința respirației, ca multe alte învățături, are o latură esoterică sau interioară și o latură exoterică sau exterioară. Ocultiștii din toate vremurile și țările au transmis învățăturile lor de obicei doar discipolilor aleși. Ei afirmau că în aer se află o substanță sau un principiu care conferă tuturor mișcare și viață. Ei au avut păreri deosebite atât în privința expresiei sau denumirii prin care se puteau referi la această forță, cât și în amănuntele teoriei; dar opinia principală, comună tuturor învățăturilor oculte și școlilor filosofice, constituie o parte din învățătura yoghinilor din Orient.

Multe persoane competente în domeniul ocultismului afirmă că există un principiu universal de energie și forță denumit prin termenul sanscrit „prana", ceea ce înseamnă „energie absolută". Întreaga energie sau forță din univers provine din acest principiu sau mai degrabă constituie o formă parțială de manifestare a acestuia. Învățăturile respective ating foarte puțin subiectul propriu-zis al acestei cărți; în explicarea esenței pranei noi ne limităm doar la faptul că ea constituie un principiu al energiei care se manifestă în fiecare ființă vie și o deosebește de tot ceea ce este lipsit de viață. Putem să o considerăm ca un principiu activ al vieții – dacă doriți, ca forță vitală. Ea este prezentă în toate manifestările vieții – de la amoebă la om, de la formele originare ale vieții vegetale la formele superioare ale vieții animale. Prana pătrunde totul. Ea se găsește în tot ce posedă viață. Conform filosofiei oculte, totul posedă viață, toate lucrurile, fiecare atom – lipsa aparentă de viață a lucrurilor este doar un stadiu inferior de manifestare a vieții, iar prana se găsește peste tot în natură, în toate lucrurile. Ea nu trebuie confundată cu Eul, cu această părticică a spiritului divin din fiecare suflet, în jurul căreia se concentrează materia și energia. Prana este doar o formă a energiei pe care Eul o folosește pentru manifestarea sa materială. Când Eul părăsește trupul său fizic, prana, nemaifiind sub influența voinței acestuia, cade sub influența atomilor separați sau a grupurilor de atomi din componența corpului; întrucât corpul este supus descompunerii în elementele sale componente, fiecare atom cuprinde în sine o părticică de prana care este utilizată pentru a forma o nouă combinație, un nou corp viu. Restul de prana se întoarce la oceanul rezervei

universale din care provine. Legătura ei cu corpul există atâta timp cât durează influenţa voinţei Eului şi prin această voinţă atomii corpului se menţin împreună.

Prin prana subînţelegem principiul universal care formează esenţa întregii mişcări, forţe sau energii, indiferent cum sau în ce s-ar manifesta – în forţa de atracţie, în electricitate, în rotaţia planetelor sau în alte forme ale vieţii, de la cea inferioară la cea superioară. Prana este sufletul Forţei şi Energiei în toate manifestările lor, un principiu care, acţionând într-un mod cunoscut, dă naştere la manifestări care se numesc „viaţă".

Acest principiu este prezent în toate formele materiei, dar el nu este materie. Se găseşte şi în aer, dar nu este aer şi nici vreunul dintre elementele chimice care îl compun. Plantele şi animalele îl inspiră din aer şi dacă acesta nu ar exista în aer, atunci ele ar muri, deşi ar fi pline de aer. El este captat de organism împreună cu oxigenul, dar nu este oxigen. Autorii evrei ai Genezei cunosc diferenţa dintre aerul atmosferic şi principiul tainic şi puternic revărsat în el. Ei vorbesc despre „neshemet ruach chayim" care în traducere înseamnă „inspirarea spiritului vieţii". „Neshemet" înseamnă inspirarea obişnuită a aerului atmosferic, „chayim" înseamnă viaţă sau vieţi, iar cuvântul „ruach" înseamnă „spiritul vieţii". După opinia ocultiştilor, această expresie indică acelaşi principiu pe care ei îl subînţeleg prin prana.

Prana se găseşte în aerul atmosferic, dar ea există peste tot, chiar şi acolo unde nu poate pătrunde aerul. Oxigenul joacă un rol important în evoluţia vieţii animale, carbonul are aceeaşi însemnătate pentru viaţa plantelor, dar prana are rolul său particular în manifestările vieţii, indiferent de particularităţile fiziologice ale acestora.

Noi inspirăm mereu aerul plin de prana şi o extragem mereu din aer, folosindu-ne de ea pentru trebuinţele noastre. În stare liberă, prana se găseşte în aerul atmosferic, şi dacă acesta este curat, atunci este saturat cu prana pe care noi o extragem din aer mai uşor decât dintr-o altă sursă. Printr-o respiraţie obişnuită noi absorbim o cantitate normală de prana, dar printr-o respiraţie adâncă, aşa cum ne învaţă yoghinii s-o facem, noi ne putem însuşi din aer rezerve mult mai mari de prana care se strâng în centrii nervoşi şi creier pentru a fi utilizate în caz de nevoie. Noi putem acumula prana la fel cum un acumulator absoarbe electricitatea. Multe dintre calităţile de care dispun ocultiştii în curs de desăvârşire au devenit posibile în principal datorită cunoaşterii acestui fapt şi a folosirii înţelepte a energiei acumulate. Yoghinii cunosc faptul că prin procesele cunoscute de respiraţie se accentuează pătrunderea pranei în organism şi ei pot prelua atât cât au nevoie. Prin aceasta nu numai că se întăreşte corpul fizic, dar şi creierul primeşte un nou aflux de energie şi se dezvoltă noi capacităţi şi puteri psihice. Cel care posedă arta de

acumulare a pranei, conştient sau inconştient, poate să o emane adeseori din el ca forţă vitală şi să influenţeze cu ajutorul ei pe alţii, dându-le o nouă vitalitate şi sănătate. Ceea ce se numeşte „magnetism“ le este conferit magnetizatorilor tocmai datorită acestei capacităţi, deşi mulţi dintre ei nu cunosc adevărata sursă a forţei lor.

Învăţaţii occidentali au perceput neclar prezenţa în atmosferă a acestei mari forţe, dar, întrucât ea nu lasă nici un fel de urme în aparatele lor pentru determinări chimice, ei, în marea majoritate, au desconsiderat această „născo-cire“ orientală. Şi întrucât nu pot determina esenţa acestei forţe, tind să o nege. Ei recunosc totuşi că în anumite locuri aerul posedă o cantitate mai mare de „ceva“ vitalizant şi că oamenii bolnavi sunt îndrumaţi de medici în aceste locuri pentru a-şi regăsi sănătatea pierdută.

Oxigenul este asimilat de aer prin sânge şi circulă pentru satisfacerea trebuinţelor organismului prin sistemul circulator. Prana este extrasă din aer prin sistemul nervos şi este folosită pentru activitatea acestuia. Sângele plin cu oxigen este condus prin intermediul sistemului circulator prin tot organismul, clădindu-l şi revitalizându-l, iar prana circulă prin toată părţile sistemului nervos, umplându-l cu forţe proaspete şi vitalitate. Dacă noi denumim prana principiul care acţionează în aşa-zisa noastră vitalitate, atunci ne facem o idee mai clară despre acest rol important pe care ea îl joacă în vieţile noastre. Întocmai cum oxigenul din sânge este răspândit prin sistemul circulator pentru trebuinţele corpului, tot astfel şi prana este răspândită de către sistemul nostru nervos în gândurile, dorinţele noastre şi în alte tipuri de activităţi sufleteşti, urmând ca apoi să se reînnoiască rezervele sale în mod necesar. Fiecare gând, fiecare activitate a voinţei, fiecare mişcare a muşchilor foloseşte o anumită cantitate din ceea ce noi numim forţă psihică şi este cu adevărat una dintre formele pranei. Pentru a activa muşchii, creierul trimite un curent voliţional prin sistemul nervos, aceştia se contractă şi o parte din prana este consumată. Dacă voi vă amintiţi că partea cea mai mare a pranei pe care o achiziţionează omul provine din aerul inspirat, vă va fi clară importanţa pe care o are pentru voi respiraţia corectă.

Prana este principiul universal al energiei care se manifestă în formele cele mai diferite, incluzând forţa vitală.

Pranayama este controlul asupra pranei şi în special asupra acelei prana care ia forma energiei vitale. Yoghinii afirmă că acest control, dacă este realizat până la un stadiu destul de avansat, îi conferă omului stăpânirea tuturor manifestărilor pranei din natură şi constituie secretul puterii.

5. SISTEMUL NERVOS ȘI ÎNVĂȚĂTURA OCULTĂ A YOGHINILOR

S-a spus că știința occidentală referitoare la respirație se rezumă la studierea rolului acesteia în procesul asimilării oxigenului în sânge și la influența oxigenului asupra organismului prin intermediul sistemului de circulație a sângelui, în vreme ce învățătura yoghinilor vorbește și despre asimilarea pranei și răspândirea ei în organism prin rețeaua sistemului nervos. Înainte de a trece mai departe, trebuie să oferim o descriere generală a sistemului nervos.

Sistemul nervos al omului constă din două mari sisteme separate – sistemul cerebro-spinal și sistemul simpatic. Sistemul cerebro-spinal este constituit din acele părți ale sistemului nostru nervos care intră în encefal și măduva spinării împreună cu ramificațiile care pornesc de la ele. Acest sistem controlează manifestările vieții organismului cum ar fi dorințele, sentimentele etc. Sistemul simpatic cuprinde rețeaua de nervi situată în principal în cavitatea toracică, abdominală și a bazinului și reglează funcțiile organelor interne ale corpului. El controlează procesele involuntare cum ar fi creșterea corpului, alimentația, circulația sângelui și altele.

Sistemul cerebro-spinal acționează prin toate simțurile: văz, auz, miros, pipăit, gust etc. El pune organele în mișcare, el lucrează atunci când omul gândește, când lucrează conștiința sa. El slujește drept instrument al Eului superior al omului pentru comunicarea acestuia cu lumea exterioară. Acest sistem poate fi comparat cu sistemul telefonic, creierul fiind centrala telefonică, iar măduva spinării și ramificațiile nervoase care pornesc de la ea – sârmele cablurilor.

Encefalul constituie o masă mare de țesut nervos și este compus din trei părți: creierul mare care ocupă părțile frontală, superioară, de mijloc și din spate ale creierului, cerebelul sau „creierul mic“, amplasat în partea postero-inferioară a craniului, și bulbul rahidian (Medulla oblongata) care reprezintă partea de început a șirei spinării, situată în fața creierului mic.

Creierul mare este organul acelei părţi a intelectului nostru care se manifestă prin activitatea mentală.

Creierul mic dirijează mişcările şi activitatea voliţională. Bulbul rahidian constituie partea superioară îngroşată a măduvei spinării; de la aceasta şi de la creierul principal se răspândeşte o reţea de nervi care traversează diversele părţi ale capului precum şi organele de simţ, apoi diversele organe situate în cavităţile toracică şi abdominală, precum şi organele respiratorii.

Măduva spinării umple canalul care se află în interiorul şirei spinării. Ea este o masă prelungă de ţesut nervos din care, la fiecare vertebră, pornesc nervii ce fac legătura dintre ea şi toate părţile corpului. Măduva spinării este ca un cablu telefonic principal, iar ramificaţiile nervoase – cabluri secundare care se unesc cu acesta.

Sistemul simpatic constă dintr-un şir dublu de ganglioni situaţi de-o parte şi de alta a coloanei vertebrale şi a ganglionilor dispersaţi în cap, ceafă, piept şi cavitatea abdominală. Ganglionii sunt mase de ţesut nervos, formate din corpul celulelor. Aceşti ganglioni sunt uniţi între ei prin fibre nervoase.

Nervii care coordonează mişcările şi simţurile îi unesc şi cu sistemul cerebro-spinal. De la aceşti ganglioni se desprind nenumărate fibre nervoase ce se răspândesc în tot corpul. În unele locuri aceşti nervi se încrucişează, formând aşa-numitele plexuri. Sistemul simpatic dirijează procesele inconştiente cum ar fi circulaţia sanguină, respiraţia şi digestia.

Forţa transmisă de creier în toate părţile organismului, prin intermediul nervilor, în ştiinţa occidentală poartă denumirea de „forţă nervoasă“, iar yoghinii văd în aceasta o manifestare a pranei. Prin caracterul său şi acţiunea rapidă ea se aseamănă cu electricitatea. Fără această „forţă nervoasă“ inima nu poate bate, sângele nu poate circula, plămânii – să respire, organele – să funcţioneze, iar întregul mecanism al corpului se opreşte. Mai mult decât atât – nici creierul nu poate gândi fără prezenţa pranei. Dacă insistăm asupra acestui lucru cu atenţie, întreaga importanţă a asimilării pranei de către sânge va deveni clară pentru toţi, iar „ştiinţa despre respiraţie“ capătă însemnătate mult mai mare decât îi conferă acesteia oamenii de ştiinţă occidentali.

Yoghinii merg mai departe decât ştiinţa occidentală, în special în privinţa unei părţi a sistemului nervos. Ştiinţa occidentală consideră „plexul solar“ drept o concentrare de nervi ai sistemului simpatic împletiţi cu ganglioni, iar astfel de concentrări, de noduri, sunt câteva la număr şi se situează în diverse părţi ale corpului. Yoghinii consideră că acest plex solar este în realitate cea mai importantă parte a sistemului nervos şi că este un gen de creier ce joacă unul dintre cele mai importante roluri în organismul uman. Ştiinţa occidentală se pare că începe încetul cu încetul să recunoască importanţa deosebită a

acestui plex solar – cel puţin câţiva autori mai noi îl numesc deja „creierul abdominal“. Plexul solar se găseşte în apropierea stomacului, sub stern, şi în partea anterioară a coloanei vertebrale. El este compus dintr-o masă medulară albă şi cenuşie, precum şi din alte tipuri de celule. El coordonează organele interne principale ale omului şi joacă un rol cu mult mai important decât se crede în mod obişnuit. Nu vom mai intra în alte amănunte aici în ceea ce priveşte învăţătura yoghinilor despre plexul solar; vom spune doar că ei au convingerea că el constituie magazia de prana. Se ştie că printr-o lovitură puternică sub stern poate fi chiar omorât un om; boxerii cunosc întreaga sensibilitate a acestei zone, în care o lovitură poate priva omul de forţe pe o durată îndelungată.

Denumirea de plex solar conferită acestui nod de nervi este foarte reuşită, întrucât el trimite raze, forţă şi energie în toate părţile trupului; chiar şi creierul depinde de el deoarece aici este locul de depozitare a pranei în organism. Mai devreme sau mai târziu şi ştiinţa occidentală va recunoaşte rolul adevărat al plexului solar şi îi va oferi un loc mult mai important decât cel care îi este conferit acum în lucrările oamenilor de ştiinţă. Primul pas în dirijarea pranei este dobândirea capacităţii de a dirija acea parte a pranei care se manifestă în corpurile şi minţile noastre. Ca atare, cel mai firesc este să începem cu noi, afirmă yoghinii. Prana pe care o deţine omul constituie doar un mic golf din marele ocean al pranei şi de aici trebuie început dacă se doreşte să se obţină controlul asupra oceanului. Dar în organism există încă o altă formă mai subtilă de prana, mai subtilă chiar decât forţa vitală, care se manifestă în activitatea corporală. Aceasta este prana psihică ce se manifestă în activităţile nervoasă, sufletească şi mentală ale omului. Şi întrucât energiile sufletească şi nervoasă sunt mai aproape de Eu decât forţele corporale, yoghinii ne sfătuiesc să începem pranayama tocmai cu subordonarea activităţii nervoase şi sufleteşti voinţei. Pentru aceasta ei oferă diverse metode.

Conform învăţăturii yoghinilor există doi curenţi de prana (denumiţi Ida şi Pingala) care circulă de-a lungul măduvei spinării, de ambele părţi ale acestui canal din coloana vertebrală, pe care hinduşii îl numesc Sushumna şi care reprezintă centrul vital al măduvei spinării. La capătul inferior al Sushumnei se găseşte un triunghi de substanţă subtilă numită de hinduşi „interiorul lotusului lui Kundalini“ care conţine o rezervă condensată de forţă ocultă, cu numele de Kundalini. Referitor la Kundalini, ei afirmă că aceasta este o forţă ocultă neobişnuit de puternică; dacă este trezită şi urcată pe Sushumna, conferă rezultate uimitoare cu caracter psihic şi deschide multe sfere ale activităţii psihice, despre care nici nu poate visa omul de rând. Şi dacă Kundalini ajunge la creier, atunci eliberează sufletul de cătuşele memoriei şi yoghinul devine supraom.

Pingala este curentul nervos care curge în josul părţii din dreapta Sushumnei; Ida este curentul care circulă în partea stângă. De-a lungul Sushumnei sunt amplasaţi câţiva „lotuşi" sau centri de activitate psihică. Primul dintre ei, aflat la bază, se numeşte Muladhara, iar ultimul, cel mai important lotus, aflat în creier, se numeşte Sahasrara, sau lotusul cu o mie de petale. Sushumna, cu acumulatoarele sale de forţă ocultă, este considerată drept o baterie de energie psihică neobişnuit de puternică, ce poate fi pusă în acţiune şi regularizată prin intermediul unor modalităţi de respiraţie, pe care le învaţă yoghinii cu ajutorul respiraţiei ritmice şi care trezeşte forţa ascunsă a lui Kundalini. Iar forţa trezită a lui Kundalini, dirijată mental, trezeşte la acţiune toate acele forţe supranaturale pe care le posedă yoghinii. Metodele de trezire ale lui Kundalini constituie pranayama – al patrulea nivel de realizare al lui Patanjali.

Scopul principal al exerciţiilor pranayama este acela de a trezi vibraţii ritmice cu ajutorul respiraţiei, dirijate şi controlate cu ajutorul conştiinţei. În urma acestei respiraţii apar vibraţii care trezesc forţa Kundalini, cu ajutorul căreia se creează fenomene psihice supranaturale. Al doilea scop este acela de concentrare a pranei sau forţei nervoase, de control asupra consumului şi de dirijare a ei. Prana inundă întregul organism, păstrându-se ca în nişte acumulatoare în diverşi ganglioni sau plexuri nervoase şi mai ales în marele plex solar.

Discipolul care doreşte să pătrundă ştiinţa pranayama şi metodele sale trebuie să studieze practic „postura yoghinilor" adică asana pe care o adoptă yoghinii în timpul exerciţiilor. Aceasta este aşezarea corpului, astfel încât capul, gâtul şi pieptul să se găsească într-o linie dreaptă, iar coloana vertebrală să fie liberă, fără încordare, într-o poziţie naturală.

Apoi se studiază respiraţia, începând cu cultivarea respiraţiei naturale şi lente; se efectuează apoi o inspiraţie lentă, reţinând respiraţia un anumit timp, şi apoi o expiraţie lentă. În tot acest timp în minte trebuie repetat cuvântul sfânt „OM"* care slujeşte ca o măsură ritmică şi însoţeşte inspiraţia şi expiraţia.

Următorul pas îl constituie învăţarea respiraţiei printr-o singură nară. Scopul este acela de a obliga curentul Ida să treacă prin nara stângă, iar curentul Pingala să fie îndreptat prin nara dreaptă. Discipolului i se arată cum, acoperind nara dreaptă şi respirând prin nara stângă se îndreaptă curentul Ida de-a lungul măduvei spinării, concentrând în acest timp atenţia asupra curentului nervos descendent. Scopul acestor acţiuni este acela de a sfărâma lotusul inferior „adormit", în care este păstrată forţa Kundalini. Când se inspiră, curentul Ida şi forţa nervoasă se îndreaptă spre locul în care se află Kundalini, respiraţia se reţine câteva secunde, timp în care se schiţează (prin

---

* Pronunţat „aum". (n. red.)

forţa voinţei) o imagine mentală a trecerii curentului Ida prin „lotus“ şi apoi în sus, pe partea dreaptă a coloanei vertebrale, prin canalul Pingala. Apoi se expiră lent pe canalul Pingala, prin nara dreaptă, şi se închide nara stângă. Cea mai răspândită metodă pe care o învaţă începătorii constă în faptul că se închide nara dreaptă, se inspiră prin cea stângă, apoi se închid ermetic ambele nări, lăsând să treacă curentul prin locul unde se află Kundalini, iar apoi se deschide nara dreaptă, expirând aerul. Apoi acelaşi proces se efectuează pe cealaltă nară. Aerul se inspiră pe nara dreaptă, se reţine câteva clipe având ambele nări bine închise şi se expiră prin nara stângă.

Centrul măduvei spinării conţine un canal pe care yoghinii îl numesc Sushumna; prin acest canal trece curentul central, iar curenţii Ida şi Pingala circulă fiecare de o parte şi de alta a Sushumnei. Canalul Sushumna este închis la oamenii obişnuiţi; când se deschide, omul devine yoghin, adică începe să deţină forţe psihice supranaturale. Prin canalul deschis al Sushumnei se ridică spre creier forţa Kundalini şi transferă mintea umană pe planuri superioare. Astfel, deplasarea forţei Kundalini în plexul necesar are ca scop constrângerea acesteia de a se ridica şi în acest mod canalul Sushumna se deschide încetul cu încetul, în întregime. Forţa Kundalini aflată în ascensiune activează lotuşii situaţi de-a lungul coloanei vertebrale, uniţi cu Sushumna. Lotusul inferior, situat la baza coloanei vertebrale, se numeşte Muladhara; următorul se numeşte Svadhistana; apoi urmează Manipura, Anahata, apoi Visuddha, Ajna şi ultimul, situat în creştet, se numeşte Sahasrara sau lotusul cu o mie de petale. În lotusul inferior, adică în Muladhara, este conţinută forţa Kundalini, iar activitatea celui superior constă în aceea de a răspândi în creier forţa Kundalini şi de a crea astfel posibilitatea apariţiei a ceea ce nouă ne apar drept fenomene psihice şi mentale supranormale.

6. RESPIRAȚIA PE NAS ȘI PE GURĂ

Una dintre primele lecţii ale ştiinţei despre respiraţie a yoghinilor este închinată învăţării respiraţiei pe nas şi eliminării obişnuinţei de a respira pe gură.

Mecanismul de respiraţie al omului îi permite să respire şi pe nas şi pe gură, dar este cu adevărat important pentru el care dintre cele două metode foloseşte, întrucât una conferă sănătate şi forţă, iar cealaltă conduce la boli şi slăbiciune.

Desigur că nici nu ar fi trebuit să fie nevoie să-i explicăm cititorului că modalitatea normală de respiraţie este pe nas, dar ignoranţa omenirii civilizate în privinţa unor lucruri simple este de-a dreptul uimitoare. Întâlnim mereu oameni care în timpul plimbării respiră pe gură şi le permit copiilor lor să urmeze aceeaşi modalitate îngrozitoare şi dăunătoare de a respira.

Multe dintre bolile la care este supus omul civilizat sunt pricinuite tocmai de acest obicei de a respira pe gură. Copiii, cărora li se permite să respire astfel, cresc cu slăbiciune şi vitalitate scăzută, cu bărbăţia sau feminitatea zdruncinată şi predispuşi la boli cronice. Mamele din triburile sălbatice nu procedează astfel, conduse evident de instinct. Ele recunosc faptul că nările constituie adevărate canale pentru conducerea aerului în plămâni şi îşi învaţă copiii să-şi închidă gura şi să respire pe nas. Dacă mamele din rândul societăţii civilizate ar proceda la fel, ar aduce un mare bine popoarelor lor.

Multe boli infecţioase se răspândesc datorită acestui obicei nefericit de a respira pe gură şi nenumărate cazuri de răceli şi îmbolnăviri catarale trebuie atribuite aceluiaşi obicei. Mulţi dintre cei care respiră ziua pe nas, iar noaptea pe gură se îmbolnăvesc datorită acestui fapt.

Cercetările efectuate cu minuţiozitate au indicat faptul că soldaţii şi marinarii care dorm cu gura deschisă sunt mult mai predispuşi la îmbolnăviri decât cei care respiră pe nas. La un moment dat, pe un vas de război, a apărut în rândul soldaţilor şi marinarilor o epidemie de varicelă şi au murit din această cauză numai cei care respirau pe gură; dintre cei care respirau pe nas nu a murit nici unul.

Aparatul respirator are un filtru şi un absorbant de protecţie împotriva prafului situat în nări. Dacă respiraţia are loc pe gură, atunci pe drumul dintre

buze şi plămâni nu există nimic care să filtreze aerul şi să-l cureţe de praf şi de impurităţi. De la gură şi până la plămâni calea este complet deschisă şi din această parte aparatul respirator nu este protejat de nimic. În afară de aceasta, o astfel de respiraţie incorectă are ca urmare faptul că aerul pătrunde în plămâni complet neîncălzit, ceea ce este foarte dăunător. Pneumonia are adeseori drept cauză inspiraţia aerului rece pe gură. Omul care doarme noaptea cu gura deschisă se trezeşte mereu cu o senzaţie de uscăciune în gură şi laringe. Această desconsiderare a necesităţilor naturii se pedepseşte prin boală.

Amintiţi-vă că gura nu oferă nici un fel de protecţie a organului respirator, astfel încât praful, elementele infecţioase şi aerul rece pătrund liber în plămân pe această cale. Pe de altă parte, cavitatea nazală şi căile sale sunt mărturia marii preocupări pe care a avut-o natura în acest sens. Nările sunt două canale înguste şi sinuoase, cu perişori aspri ce slujesc drept filtru sau sită pentru aerul care pătrunde – impurităţile oprite de acest filtru la inspiraţie sunt împinse înapoi la expiraţie. Şi nu numai acest rol important îl îndeplinesc nările, ci şi acela de a încălzi aerul rece înainte de a ajunge în plămâni. Canalele de trecere lungi şi înguste ale cavităţii nazale sunt căptuşite cu o membrană mucoasă caldă şi încălzesc aerul într-atât, încât nu mai poate dăuna ţesuturilor delicate ale laringelui sau plămânilor.

Nici un animal, cu excepţia omului, nu doarme cu gura deschisă şi nu respiră pe gură, iar omul, şi în special cel civilizat, denaturează complet indicaţiile naturii, în vreme ce sălbaticul respiră aproape întotdeauna corect. Este posibil ca acest obicei nenatural să fie adoptat de lumea civilizată în urma manierei anormale de viaţă, a luxului moleşitor şi a căldurii excesive din casă. Aparatul de curăţare şi filtrare al cavităţii nazale curăţă aerul destul de bine pentru aceste organe delicate, plămânii şi laringele. Impurităţile şi praful oprite de sita de perişori şi membrana mucoasă sunt împinse înapoi la expiraţie sau, dacă se strâng prea repede, sau ajung în zone nepermise, atunci natura le aruncă afară prin strănut.

Aerul care pătrunde în plămâni prin nări se deosebeşte de aerul exterior întocmai cum se deosebeşte apa filtrată de cea din cisternă. Aparatul complicat de filtrare al cavităţii nazale care reţine toate impurităţile din aerul inspirat este la fel de necesar plămânilor, după cum îi este necesar stomacului ajutorul gurii, pentru a-l feri de sâmburii de vişine, de oasele de peşti şi alte asemenea elemente necomestibile. A respira pe gură este la fel de mult împotriva naturii ca şi alimentaţia pe nas.

O urmare dăunătoare a respiraţiei pe gură o constituie şi faptul că, după o lipsă considerabilă de activitate, cavitatea nazală îşi pierde sensibilitatea sa deosebită, nu se eliberează îndeajuns de energic de particulele depuse în ea şi capătă tendinţa de a se îmbolnăvi. După cum un drum părăsit se umple repede

cu murdărie şi iarbă sălbatică, tot astfel şi zona nazală, rămânând fără o întrebuinţare normală, se umple de reziduuri şi resturi patogene.

Pentru cei care respiră de obicei pe nas este foarte neplăcut când nasul se înfundă brusc şi sunt obligaţi să respire pe gură. Pentru a-i ajuta să se ţină mereu de metoda corectă de respiraţie, poate că este folositor să adăugăm aici două cuvinte despre modul uşor în care se poate păstra mereu cavitatea nazală în deplină curăţenie.

Există o metodă orientală obişnuită pentru aceasta, de a trage puţină apă pe nas, de a o lăsa să treacă prin canalele nazale în gât şi de a o elimina pe gură. Yoghinii hinduşi îşi scufundă faţa într-un vas cu apă şi, într-un mod deosebit, inspiră pe nas o anumită cantitate din aceasta; metoda necesită o practică îndelungată, prima fiind mult mai uşor de realizat.

O altă modalitate constă în a deschide geamul pentru aerisire, a astupa o nară cu degetul şi a inspira aerul prin cealaltă nară. Apoi se inspiră închizând a doua nară şi destupând-o pe prima. Trebuie repetat acest lucru de câteva ori, alternanând nările. Această metodă curăţă eficient cavitatea nazală.

În cazul unei răceli se poate introduce în nări puţină vaselină sau orice preparat cu camfor. Cu o oarecare atenţie şi preocupare nu este deloc greu să menţii cavitatea nazală curăţată.

Noi am acordat o importanţă atât de mare acestui subiect – respiraţia pe nas – nu numai ca urmare a rolului său major pentru sănătate în general, dar şi pentru faptul că respiraţia pe nas constituie principiul de bază al „ştiinţei respiraţiei“ yoghinilor.

Insistăm ca cititorul să înţeleagă importanţa deosebită de a-şi însuşi această metodă de respiraţie şi îl sfătuim să nu neglijeze acest amănunt ca fiind de o însemnătate secundară.

7. CELE PATRU MODURI DE RESPIRAȚIE

Examinarea problemei respirației o începem cu dispozitivul mecanic al aparatului nostru respirator. Mecanica respirației constă în: 1) mișcările elastice ale plămânilor și 2) mișcările laterale și în jos ale cavității toracice, în care se află plămânii. Cavitatea toracică este acea parte a corpului care se găsește între gât și cavitatea abdominală și care este ocupată în mare parte de plămâni și inimă. Ea este mărginită de coloana vertebrală, coaste, stern, iar în partea inferioară de diafragmă. Poate fi comparată cu o cutie conică, închisă în toate părțile, cu vârful îndreptat în sus, partea posterioară fiind formată din coloana vertebrală, cea din față – de stern și cea laterală – de coaste.

Coastele sunt în număr de douăzeci și patru, câte douăsprezece de fiecare parte. Ele pornesc de la coloana vertebrală iar șapte perechi superioare se unesc în față cu sternul; cele cinci inferioare se numesc „coaste false" și dintre ele numai două perechi superioare sunt unite cu sternul prin cartilaj, cele de jos neavând cartilaj, iar terminațiile lor fiind libere.

Coastele sunt puse în mișcare de un rând de mușchi de suprafață care se numesc mușchii intercostali.

În timpul respirației mușchii tracționează cutia toracică și astfel se dilată plămânii, în ei formându-se un gol în care, conform cunoscutei legi a fizicii, se concentrează aerul. În acest proces al respirației totul depinde de așa-numiții „mușchi respiratori". Fără ajutorul lor, plămânii nu se pot mișca, iar studierea modalității de folosire și de dirijare a acestor mușchi constituie știința despre respirație. O dirijare reușită a mușchilor constă în cunoașterea modului de a dilata plămânii cât se poate de mult pentru a cuprinde în ei o cantitate cât mai mare de aer vitalizant.

Yoghinii deosebesc patru modalități principale de respirație.

- Respirația superioară
- Respirația mijlocie
- Respirația inferioară
- Respirația completă a yoghinilor

Vom schița în linii generale primele trei modalități și ne vom opri în amănunt asupra celei de-a patra, pe care se bazează în principal știința yoghinilor referitoare la respirație.

1. RESPIRAȚIA SUPERIOARĂ

Acest tip de respirație este considerat în Occident drept respirație clavicu-lară. Cel care respiră în acest mod ridică coastele, claviculele și umerii, contractând în același timp abdomenul care împinge conținutul său către diafragmă, care se ridică la rândul său.

Prin acest fel de a respira, nu se activează decât partea superioară a pieptului și a plămânilor, care este cea mai mică; în consecință, în ei pătrunde numai o cantitate mică de aer. Datorită faptului că diafragma se ridică, dilatarea nu se poate produce în această regiune. Oricine cunoaște anatomia pieptului se convinge că prin această metodă se face maximum de efort pentru a se obține un minimum de folos.

Respirația superioară, după toate probabilitățile, este cea mai nepotrivită formă de respirație din câte se cunosc, pentru că necesită cea mai mare chel-tuială de energie, pentru a se obține cele mai neînsemnate profituri. Această risipă de energie pentru a se obține rezultate meschine este foarte răspândită în Occident, mai ales printre femei, cântăreți, predicatori, avocați și printre mulți alții care, trebuie să știți, o utilizează din ignoranță.

Multe boli ale organelor respiratorii și vocale se pot datora acestui mod barbar de a respira și efortul impus organelor atât de sensibile are ca rezultat voci răgușite și neplăcute care se aud pretutindeni. Multe persoane care respiră astfel sfârșesc prin a-și însuși prostul obicei de a respira pe gură.

Cititorului căruia i-au rămas oarecare îndoieli asupra celor spuse cu privire la această formă de respirație îi dăm sfatul să facă următoarea experiență; să elimine tot aerul din plămâni, să stea drept în picioare, să-și lase mâinile de-a lungul coapselor, să-și ridice umerii și claviculele și să inhaleze aer; va vedea îndată că aerul inspirat se găsește în cantitate mai mică decât este normal. După aceea să facă o inspirație normală, completă, lăsându-și umerii și clavi-culele; va obține o lecție demonstrativă de respirație, mult mai ușor de reținut decât toate explicațiile citite sau auzite.

2. RESPIRAȚIA MIJLOCIE

Acest gen de respirație este cunoscut în Occident ca respirație intercostală și cu toate că nu este atât de imperfect ca respirația superioară, este totuși mult

mai defectuos decât respiraţia inferioară ori cea completă a yoghinilor. În timpul respiraţiei mijlocii diafragma se ridică, abdomenul se contractă, coastele se ridică puţin, iar plămânii se dilată în mod corespunzător.

3. RESPIRAŢIA INFERIOARĂ

Această formă de respiraţie este mult mai eficientă decât celelalte două descrise anterior, iar în ultimii ani unii autori occidentali au denumit-o „respiraţia abdominală", „respiraţia profundă", „respiraţia diafragmatică" etc. Pentru yoghini, această formă de respiraţie constituie doar o parte a sistemului care le este cunoscut de mai multe sute de ani şi pe care îl numesc „respiraţia completă".

Ce este diafragma? Diafragma este un muşchi mare şi neted ce separă cavitatea toracică de cea abdominală. În stare de relaxare formează un gen de boltă deasupra cavităţii abdominale, având convexitatea îndreptată către plămâni. În raport cu plămânii, diafragma intră în acţiune, partea centrală coboară şi presează intestinele.

În timpul respiraţiei inferioare, plămânii au o mişcare mai liberă şi, în conformitate cu aceasta, ei pot primi şi mai mult aer decât este posibil în cazul respiraţiilor superioară şi mijlocie. În concluzie, respiraţia superioară umple cu aer numai partea superioară a plămânilor, cea mijlocie numai partea de mijloc şi o parte din cea superioară, iar respiraţia inferioară – părţile de mijloc şi de jos. Este evident că orice metodă care permite umplerea completă a întregului spaţiu al plămânilor trebuie să fie preţuită în mod deosebit, tocmai pentru că aceasta oferă posibilitatea de a absorbi cea mai mare cantitate de oxigen şi de a acumula în corp cel mai însemnat depozit de prana. Respiraţia completă este cea mai bună dintre toate.

4. RESPIRAŢIA COMPLETĂ A YOGHINILOR

Respiraţia completă a yoghinilor întruneşte în sine toate aspectele pozitive ale respiraţiilor superioară, mijlocie şi inferioară. Ea pune în acţiune întregul aparat respirator, fiecare alveolă şi muşchi al sistemului de respiraţie. Maximum de beneficiu se obţine printr-un consum minim de energie. Cavitatea toracică se dilată în toate direcţiile şi fiecare parte a mecanismului său respirator acţionează la întreaga sa capacitate.

Una dintre particularităţile cele mai importante ale acestei metode este aceea că toţi muşchii aparatului respirator se află în mişcare, în timp ce în

cazul celorlalte forme de respiraţie o parte dintre muşchi nu se mişcă aproape deloc. În timpul respiraţiei complete se pun în mişcare muşchii acţionaţi de coaste, iar plămânii se dilată.

Diafragma are astfel o libertate totală de a-şi îndeplini menirea şi de a oferi plămânilor cel mai mare ajutor. Coastele inferioare sunt trase în jos de diafragmă, în timp ce ceilalţi muşchi le ţin pe loc, iar cei intercostali le trag în sus, fapt pentru care partea de mijloc a pieptului se dilată la maximum. Partea superioară a plămânilor se umple cu aer în totalitate, datorită acţiunii acelorași muşchi intercostali. O astfel de acţiune comună şi simultană a tuturor muşchilor părţilor superioară, mijlocie şi inferioară a pieptului şi diafragmei dă rezultatele cele mai bune. În capitolul următor vom oferi modalităţile practice şi exerciţiile cu ajutorul cărora vă puteţi însuşi respiraţia completă a yoghinilor.

Următorul exerciţiu simplu vă va arăta clar ce înseamnă această respiraţie.

1. Staţi în picioare sau în şezut, cu spatele drept. Inspirând aerul uşor pe nas, umpleţi mai întâi partea inferioară a plămânilor, ceea ce se obţine mişcând diafragma care, lăsându-se în jos, exercită o uşoară presiune asupra organelor abdominale şi împinge înainte partea anterioară a abdomenului. Umpleţi apoi regiunea de mijloc a plămânilor, ridicând coastele inferioare, sternul şi pieptul. Apoi umpleţi partea superioară a plămânilor, împingând înainte şi ridicând partea superioară a pieptului, cu cele şapte perechi de coaste superioare. În mişcarea finală, abdomenul se contractă uşor, mişcare care sprijină plămânii, ajutând să se umple şi părţile sale superioare.

La o primă lectură poate părea că o astfel de respiraţie constă din trei mişcări distincte, dar nu acesta este adevărul. Inspiraţia este continuă şi toată cavitatea toracică, de la diafragmă până la cel mai de sus punct al pieptului, în regiunea claviculară, se dilată cu o mişcare uniformă. Trebuie să evitaţi inspiraţiile prea bruşte ori intermitente; încercaţi să obţineţi inspiraţii cu acţiune regulată şi continuă. Practica va domina imediat tendinţa de a divide inspiraţia în trei mişcări şi vă va oferi ca rezultat o respiraţie continuă şi uniformă. După câteva exerciţii, inspiraţia se va prelungi cu două sau trei secunde.

2. Ţineţi-vă respiraţia câteva secunde.

3. Expiraţi foarte încet, ţinând pieptul încordat, strângând abdomenul şi ridicându-l încet, pe măsură ce aerul iese din plămâni. Când aerul a ieşit complet, destindeţi pieptul şi abdomenul. O mică practică, un număr de exerciţii făcute cu atenţie, va uşura această etapă a exerciţiului care, o dată însuşit, se va realiza apoi în mod automat.

Este de notat că prin acest fel de respiraţie intră în acţiune toate componentele aparatului respirator, funcţionează toate regiunile plămânilor, chiar şi

cele mai îndepărtate celule aeriene. Totul este pus în mişcare şi execută lucrarea necesară unei purificări ideale şi a unei acumulări de forţe uriaşe. Cavitatea toracică se dilată în toate direcţiile. Veţi observa, de asemenea, că respiraţia completă este în esenţă o combinaţie a tuturor celor trei feluri – superioară, mijlocie, inferioară – urmând una alteia rapid, în ordinea indicată, pentru a realiza o respiraţie uniformă, continuă şi completă.

Este foarte folositor să faceţi acest exerciţiu stând în picioare în faţa unei oglinzi, cu mâinile pe abdomen, pentru a-i simţi mişcările, ceea ce ajută mult la înţelegerea mecanismului respiraţiei complete. La sfârşitul inspiraţiei este util să ridicaţi din când în când umerii, care ridică la rândul lor claviculele şi permit aerului să pătrundă liber în lobul superior al plămânului drept, unde se cuibăresc adesea germenii tuberculozei.

În principiu, veţi întâmpina greutăţi destul de mari la începutul respiraţiei complete, până o veţi putea domina. Cu puţină practică însă le veţi înlătura iar îndată ce vă veţi însuşi şi veţi stăpâni această metodă, nu vă veţi mai întoarce de bunăvoie la vechile obiceiuri.

8. CUM SĂ NE ÎNSUȘIM RESPIRAȚIA COMPLETĂ

Respirația completă constituie baza întregii învățături despre respirație a yoghinilor și voi trebuie să v-o însușiți perfect dacă doriți să obțineți rezultate și de la alte forme de respirație descrise în această carte. Nu ar trebui să vă mulțumiți cu o însușire parțială; trebuie să exersați serios, până când această respirație devine respirația voastră obișnuită. Un rezultat bun necesită efort, timp și răbdare, dar fără aceste trei lucruri nu s-a realizat niciodată nimic. În fața voastră se află un drum dificil, de a învăța să respirați, iar voi trebuie să fiți pregătiți să depuneți eforturi îndelungate dacă doriți să obțineți rezultate. Rezultatele oferite de o stăpânire completă a respirației sunt foarte importante și nici unul dintre cei care au reușit să „respire complet" nu s-a mai întors la vechea modalitate; dimpotrivă, toți afirmă că eforturile lor au fost răsplătite cu generozitate. Astfel că nu vă limitați la o examinare lapidară și o testare superficială a unora dintre modalitățile de respirație indicate aici, care v-au atras atenția în mod deosebit, ci fiți insistenți și rezultatele vor apărea neîntârziat. Dacă tratați însă problema cu neglijență, atunci această treabă va fi doar o distracție de moment.

Considerăm că este necesar să spunem înainte de toate că respirația completă nu este ceva artificial și anormal. Dimpotrivă, este o adevărată întoarcere la natură. Un adult sălbatic și sănătos respiră astfel, dar omul civilizat, obișnuit cu o structură anormală a vieții, pierde obișnuința respirației normale. Și noi ne grăbim să prevenim cititorul că respirația completă nu înseamnă deloc umplerea completă cu aer a plămânilor la fiecare inspirație. Se poate inspira o cantitate medie de aer, urmând metoda respirației complete, care se răspândește în mod echivalent în întreaga suprafață a plămânilor. Totuși, de câteva ori pe zi, trebuie efectuate un număr de respirații complete, adânci, pentru a menține întregul organism în stare bună.

Următorul exercițiu simplu vă va arăta clar ce înseamnă această respirație.

1. Stați în picioare sau în șezut, cu spatele drept. Trăgând aerul pe nări, inspirați lent, umplând partea inferioară a plămânilor, fapt care se realizează prin acționarea diafragmei – coborând, aceasta presează ușor cavitatea abdominală. Forțând peretele abdominal să se deplaseze înainte, umpleți cu aer

partea de mijloc a plămânilor, mişcând coastele inferioare, sternul şi întrega cutie toracică. Apoi umpleţi cu aer partea superioară a plămânilor, dilatând partea de sus a pieptului şi primele şapte perechi de coaste. În încheiere, trebuie suptă partea inferioară a abdomenului, fapt care oferă sprijin plămânilor şi le permite să se umple cu aer în partea de sus.

La prima vedere vi se poate părea din citirea acestei descrieri că respiraţia respectivă constă din trei mişcări diferite. Totuşi, nu este adevărat. Inspiraţia se efectuează printr-o singură mişcare, prin care se ridică în ordinea indicată întregul piept, de la diafragma coborâtă până la coastele superioare şi clavicula. Evitaţi mişcările sacadate din timpul respiraţiei şi străduiţi-vă să realizaţi aceasta printr-o mişcare lentă şi ritmică. Trebuie să învăţaţi să efectuaţi inspiraţia completă în decurs de două secunde.

2. Reţineţi respiraţia câteva secunde.

3. Expiraţi lent, menţinând pieptul lărgit şi coborând încetişor abdomenul pe măsură ce aerul iese din plămâni. Când aerul iese în întregime din plămâni, destindeţi pieptul şi abdomenul. O practică scurtă va face mai uşoară această mişcare a plămânilor şi, o dată însuşită, va deveni automatism.

9. INFLUENȚA FIZIOLOGICĂ A RESPIRAȚIEI COMPLETE

Câte nu se afirmă despre avantajele respirației complete față de alte forme, și nu se vor spune totuși îndeajuns de multe. Iar cititorul care a citit cu atenție paginile anterioare nu va avea nevoie de alte indicații ale acestor avantaje.

Practica respirației complete îl eliberează pe fiecare om, atât bărbat, cât și femeie, de pericolul de a se îmbolnăvi de tuberculoză sau de vreo altă afecțiune a organelor respiratorii, îl vindecă de guturai, răceli, tuse, bronșită etc. Tuberculoza se caracterizează în special printr-o vitalitate scăzută, care, la rândul ei, se datorează unei cantități de aer insuficiente. Scăderea vitalității face organismul mai labil și deschis pătrunderii germenilor care dau naștere bolilor. O respirație incompletă permite unei părți însemnate a plămânilor să rămână inactivă și aceste părți inactive ale plămânilor reprezintă un câmp deschis pentru activitatea diferiților bacili care tixesc țesuturile slăbite și produc în ele o pustiire totală, lichidând tot ce este viu. Țesutul sănătos, normal, al plămânului posedă o forță mare de împotrivire în fața bacteriilor. Dar unica metodă de a avea un țesut pulmonar normal și sănătos este aceea de a te folosi în mod corect de plămâni.

Bolnavii de tuberculoză au, aproape toți, pieptul îngust. Ce înseamnă aceasta? Ei s-au obișnuit să respire incorect și incomplet, iar ca urmare pieptul lor s-a dezvoltat insuficient și incorect. Omul care practică mereu respirația completă va avea un piept larg – și fiecare om cu pieptul îngust își poate dezvolta cutia toracică până la limitele normale, dacă adoptă această metodă de respirație. Oamenii cu un volum toracic insuficient trebuie să acorde atenție metodei prezentate de a îmbunătăți activitatea vitală a organismului lor și aceasta numai dacă își prețuiesc viața. Diversele răceli pot fi evitate cu ajutorul unei respirații complete energice, nu prea lungi, tocmai atunci când omul simte frisoane care pot conduce la răceală.

Când simțiți frisoane, încercați să respirați profund câteva minute și veți simți căldura care se răspândește în tot corpul. Marea majoritate a răcelilor pot fi lecuite într-o singură zi printr-o respirație completă și dietă.

Calitatea sângelui depinde foarte mult de cantitatea corespunzătoare de oxigen din plămâni. Invers, dacă sângele nu primește îndeajuns oxigen el devine

parcă diluat şi plin de diverse reziduuri. Atunci întregul organism începe să sufere din cauza unei hrăniri insuficiente şi adeseori apar în el semnele otrăvirii adevărate care depind tocmai de resturile neînlăturate la vremea lor din sânge.

Deoarece întregul organism, toate părţile şi organele sale depind de sânge, sângele impur acţionează asupra întregului organism. O modalitate de protecţie împotriva acestei situaţii o constituie în mod cert respiraţia completă a yoghinilor.

Stomacul şi celelalte organe ale digestiei suferă puternic din cauza respiraţiei incorecte. Şi ele nu numai că se hrănesc prost în urma insuficientei prezenţe a oxigenului, dar hrănesc slab şi organismul. Mâncarea, pentru a fi digerată şi asimilată, trebuie să fie saturată cu oxigen; fără acest lucru nu poate exista o digestie şi o asimilare corecte. Este uşor de înţeles cum şi de ce o respiraţie slabă şi incompletă stânjeneşte o asimilare corectă. Şi atunci când asimilarea mâncării nu este normală, organismul primeşte din ce în ce mai puţină hrană, apetitul scade, vigoarea corpului scade, energia scade şi omul parcă se ofileşte şi intră în declin.

Sistemul nervos suferă şi el din cauza respiraţiei incorecte, la fel ca şi creierul. Măduva spinării, centrii nervoşi, în cazul unei insuficiente hrăniri cu sânge, devin aparate slabe şi ineficace pentru transmiterea curenţilor nervoşi. Iar o hrănire necorespunzătoare a nervilor, a centrilor nervoşi şi a creierului începe atunci când plămânii primesc o cantitate necorespunzătoare de oxigen. Mai există un alt fenomen, când curenţii nervoşi slăbesc în cazul unei respiraţii insuficiente. Dar aceasta se referă la un alt aspect al problemei şi va fi examinat minuţios mai târziu, într-un alt capitol al acestei cărţi. În momentul de faţă ţelul nostru este acela de a atrage atenţia cititorului asupra şubrezirii sistemului nervos în urma unei respiraţii incorecte.

O respiraţie completă creează ritmul care constituie un mijloc puternic de reînnoire şi revitalizare a organismului care se află în mâinile naturii. Dorim să fim bine înţeleşi. Idealul în yoga este un organism sănătos în toate aspectele sale, aflat sub conducerea unei voinţe puternice şi dezvoltate, însufleţit de idealuri înalte.

Prin practicarea respiraţiei complete, în timpul inspiraţiei, diafragma se contractă şi produce o apăsare uşoară asupra ficatului, asupra stomacului şi altor organe abdominale, ca un masaj uşor, intensificând activitatea lor şi susţinând funcţionarea normală. Fiecare inspiraţie îşi exercită acţiunea în acest exerciţiu şi toate acţionează împreună la realizarea unui aflux normal al sângelui către organele de digestie şi eliminare. În respiraţia superioară şi inferioară, organele interne nu se folosesc de rezultatele binefăcătoare ale acestui masaj.

Lumea occidentală începe la ora actuală să acorde o atenție mărită culturii fizice și acest lucru este, desigur, bun.

Dar în pasiunea pentru gimnastică, Occidentul uită adeseori că exersarea mușchilor de la suprafața corpului nu înseamnă totul. Organele interne au și ele nevoie de exerciții și natura a predestinat acestora exercițiul de respirație completă. Diafragma este instrumentul principal al naturii pentru acest exercițiu interior. Mișcarea ei leagănă toate organele importante de digestie și eliminare, masează și le presează la fiecare inspirație și expirație, le umple cu sânge, apoi împinge acest sânge și permite acestor organe să trăiască o viață mai energică. Fiecare organ sau parte a corpului care nu sunt exersate în acest fel se atrofiază treptat și încetează să mai funcționeze. La o mișcare slabă a diafragmei, organele nu sunt îndeajuns de exersate și se îmbolnăvesc. O respirație completă lasă diafragma să se miște în mod corespunzător, exersând în același timp partea de mijloc și superioară a cavității toracice. Ea este cu adevărat „amplă" în mișcarea sa.

Chiar din punctul de vedere al fiziologiei occidentale, care nu are de-a face cu știința orientală, respirația completă după sistemul yoghinilor prezintă o importanță vitală pentru fiecare om care dorește să fie sănătos și să-și păstreze această sănătate. Simplitatea acestui mijloc de înnoire și tonificare a organismului îi reține pe mulți să-i înțeleagă importanța. Și oamenii pierd această stare, încercând să-și recapete sănătatea cu ajutorul sistemelor costisitoare și complicate de vindecare, neobservând faptul că unele simple și eficiente se află mereu la dispoziția lor. Sănătatea bate singură la ușa lor, dar ei nu-i permit să intre. Este cu adevărat o piatră pe care o așază constructorii la templul sănătății.

10. FRAGMENTE DIN ÎNVĂȚĂTURILE YOGHINILOR

Noi vă oferim în continuare o descriere a trei tipuri de respirație larg răspândite la yoghini. Primul este binecunoscuta respirație de curățare a yoghinilor cu ajutorul căreia se explică forța neobișnuită și tăria plămânilor, întâlnite la yoghini. Ei își încheie de obicei exercițiile de respirație cu această respirație de curățare, iar noi recomandăm în cartea de față să urmați obiceiul lor. Noi oferim totodată și descrierea exercițiului de respirație, de „revigorare a nervilor", care s-a transmis la ei din veac în veac și care a îmbunătățit întrucâtva ideea de „cultură fizică" a occidentalilor, deoarece unii dintre ei au împrumutat aceste exerciții de la yoghini. Apoi oferim descrierea respirației yoghinilor pentru dezvoltarea vocii, de care depinde într-o mare măsură vocea melodioasă și clară a yoghinilor din Orient. Și noi considerăm că dacă în această carte nu s-ar găsi nimic altceva decât descrierea acestor trei tipuri de exerciții, chiar și atunci ar avea o însemnătate uriașă pentru cititorul occidental. Fie ca el să primească aceste exerciții ca un dar de la frații lor orientali și fie ca ei să pună aceste exerciții în practică.

RESPIRAȚIA DE CURĂȚARE A YOGHINILOR

Yoghinii practică un mod deosebit de respirație, pe care îl aplică atunci când simt nevoie să-și aerisească și să-și curețe plămânii. Multe dintre exercițiile lor de respirație se încheie cu acest fel de respirație, iar în cartea de față noi urmăm exemplul lor. Respirația cu curățare ventilează și curăță plămânii, stimulează acțiunea celulelor, transmite forță tuturor organelor respiratorii, contribuind la conservarea unei perfecte sănătăți și, în afară de aceasta, împrospătează de minune întregul organism. Oratorii, cântăreții etc. vor vedea că acest fel de respirație împrospătează în special organele respiratorii, atunci când acestea sunt obosite de prea mult lucru.

1. Inspirați printr-o inspirație completă.
2. Rețineți aerul timp de câteva secunde.

3. Strângeţi buzele ca şi când v-aţi pregăti să fluieraţi (fără a umfla fălcile în acest timp). După aceea expiraţi cu forţă puţin aer prin orificiul format de buze. Opriţi-vă pentru un moment, reţinând aerul, şi expiraţi din nou câte puţin. Repetaţi acest lucru până când va ieşi tot aerul din plămâni. Ţineţi minte că expirarea aerului prin orificiul bucal trebuie efectuată cu o forţă destul de mare. Când omul este istovit şi „surmenat", acest exerciţiu îl va împrospăta în chip deosebit. Chiar primele încercări îl vor convinge pe discipol de această reînnoire. Trebuie să practicaţi până când el va părea uşor şi firesc de realizat. Cu el se încheie o serie întreagă de alte exerciţii expuse în cartea noastră şi, de aceea, trebuie însuşit la perfecţie de cititori.

RESPIRAŢIA YOGHINILOR PENTRU ÎNVIORAREA NERVILOR

Acest exerciţiu este foarte apreciat de yoghini, considerându-l de altfel unul dintre cele mai puternice mijloace de împrospătare şi întărire a nervilor. Scopul exerciţiului este intensificarea activităţii şi tonificarea sistemului nervos, dezvoltarea forţei nervoase, a energiei şi vitalităţii. El produce o apăsare care stimulează importanţi centri nervoşi care, la rândul lor, sporesc energia întregului sistem nervos, transmiţând un val intens de forţă în toate părţile trupului.

1. Staţi drept în picioare.

2. Trageţi aerul printr-o inspiraţie completă şi reţineţi-l apoi în plămâni.

3. Întindeţi mâinile drept înainte, neîncordând muşchii, astfel încât ele să fie relaxate şi susţinute uşor numai de forţa nervoasă.

4. Duceţi mâinile înapoi, spre umeri, încordând treptat muşchii şi transmiţându-le forţa în aşa fel încât, în momentul când vor fi la umăr, pumnii să fie strânşi şi să simţiţi în ei un tremur.

5. Ţinând muşchii mereu încordaţi şi pumnii strânşi, întindeţi treptat mâinile în faţă şi duceţi pe urmă repede mâinile înapoi spre umeri (menţionez, cu muşchii în continuă încordare). Repetaţi de câteva ori exerciţiul.

6. Daţi drumul aerului cu putere pe gură.

Faceţi respiraţia de curăţare.

Eficienţa acestui exerciţiu depinde mult de rapiditatea cu care se duc mâinile înapoi precum şi, bineînţeles, de gradul de umplere al plămânilor cu aer. Pentru a preţui acest exerciţiu trebuie să-l repetaţi până îl efectuaţi corect.

S-a dovedit mai bun decât toate metodele întrebuinţate de prietenii noştri din Occident.

RESPIRAŢIA YOGHINILOR PENTRU DEZVOLTAREA VOCII

Pentru dezvoltarea vocii, yoghinii au un anume fel de a respira. Ei sunt renumiţi pentru vocea lor minunată, puternică, melodioasă şi clară, combinată cu o mare forţă. Yoghinii îşi alcătuiesc singuri un anumit fel de exerciţii respiratorii, în scurt timp vocea devenindu-le dulce, frumoasă şi melodioasă, de o sonoritate puternică şi, mai presus de toate, foarte flexibilă. Exerciţiul expus mai jos îşi va manifesta în scurt timp calităţile, înzestrându-i cu o voce asemănătoare cu cea a yoghinilor pe discipolii care vor executa conştiincios. Desigur, acest fel de respiraţie trebuie să fie acceptat numai în calitate de exerciţiu ocazional, necesar până la realizarea unui anumit scop, şi nu ca o formă de respiraţie permanentă.

1. Inspiraţi pe nas foarte lent, dar cu forţă, prin respiraţie completă, continuând inspiraţia pentru un timp cât se poate de îndelungat.

2. Reţineţi respiraţia câteva secunde.

3. Daţi drumul aerului cu forţă, dintr-o singură răsuflare, deschizând larg gura.

4. Faceţi o respiraţie de curăţare pentru a da voie plămânilor să se odihnească.

Fără a intra prea amănunţit în teoriile yoghinilor cu privire la modul cum se produce sonoritatea glasului în timpul vorbirii ori al cântării, vom spune că ei s-au convins în practică de faptul că timbrul, calitatea şi puterea vocii depind nu numai de organele aflate în gât, dar în mare măsură şi de muşchii faciali. Mulţi oameni, posedând un piept foarte larg, au o voce slabă, pe când alţii, cu pieptul relativ îngust, posedă o voce frumoasă, de o surprinzătoare forţă şi calitate. Încercaţi să faceţi următoarea experienţă interesantă: staţi în faţa oglinzii, împingeţi buzele şi afară şi fluieraţi, observând în acelaşi timp forma gurii voastre, precum şi expresia generală a feţei. Începeţi apoi să vorbiţi sau să cântaţi aşa cum o faceţi în mod obişnuit şi ţineţi seama de schimbarea care se produce pe faţă. După aceea, fluieraţi din nou câteva secunde şi, fără a schimba poziţia buzelor ori a obrajilor, cântaţi câteva note. Veţi observa ce ton vibrant, clar şi frumos veţi obţine.

11. EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE ALE YOGHINILOR PENTRU DEZVOLTAREA DIVERSELOR GRUPE DE MUSCHI

Urmează descrierea a șapte dintre cele mai îndrăgite exerciții pentru dezvoltarea mușchilor cavității toracice, a legăturii dintre ei, a celulelor aeriene etc. Aceste exerciții sunt foarte simple și acțiunea lor este neobișnuit de puternică. Sperăm ca simplitatea acestor exerciții să nu-l determine pe cititor să le considere de un mic interes, deoarece ele constituie rezultatul unor practici îndelungate din partea yoghinilor și reprezintă esența multor exerciții serioase din care sunt îndepărtate toate elementele neesențiale și sunt păstrate doar cele mai importante.

RESPIRAȚIA REȚINUTĂ

Acesta este un exercițiu foarte important pentru întărirea și dezvoltarea mușchilor respiratorii, a plămânilor. Frecventa lui repetare va contribui la lărgirea pieptului. Yoghinii s-au convins că reținerea din timp în timp a respirației, după ce plămânii au fost bine umpluți cu aer printr-o respirație completă, este extrem de folositoare, nu numai pentru organele respiratorii, ci și pentru cele digestive, pentru sistemul nervos și chiar pentru sânge. Această reținere temporară a respirației curăță aerul rămas în plămâni de la precedentele inspirații, oxigenând mai puternic sângele. Yoghinilor le mai este cunoscut faptul că respirația astfel reținută acumulează toate substanțele alterate, iar când aerul este din nou expirat din plămâni, se elimină o dată cu el tot materialul inutil, alterat, curățând plămânii așa cum curăță purgativul intestinele.

Yoghinii recomandă acest exercițiu în timpul deranjamentelor stomacale, afecțiunilor ficatului și ale sângelui, dezechilibrului care survine adesea din cauza unei insuficiente aerisiri a plămânilor.

Îi sfătuim pe discipolii noștri să acorde o serioasă atenție acestui exercițiu, pentru că are o importanță însemnată.

Următoarele indicaţii vă vor lămuri exerciţiul:

1. Staţi drept.

2. Faceţi o inspiraţie completă.

3. Reţineţi respiraţia cât se poate de mult, cât timp vă veţi simţi în largul vostru.

4. Expiraţi cu putere aerul pe gura deschisă.

5. Faceţi respiraţia de curăţare.

La început veţi fi în stare să reţineţi foarte puţin aerul; după o oarecare practică însă, veţi realiza mari progrese. Puteţi nota progresele voastre după ceas.

STIMULAREA ACTIVITĂŢII CELULELOR PULMONARE

Acest exerciţiu este destinat stimulării celulelor pulmonare. Începătorii nu trebuie să exagereze şi, în general, exerciţiul nu trebuie niciodată executat cu o prea mare energie. La primele încercări, unele persoane pot avea ameţeli. În acest caz, este indicat să facă o mică plimbare şi să nu repete exerciţiul un timp oarecare.

1. Staţi drept, lăsând mâinile de-a lungul coapselor.

2. Inspiraţi încet şi treptat aerul.

3. În timpul inspiraţiei, ciocăniţi uşor pieptul cu vârfurile degetelor, schimbând mereu locul.

4. Când plămânii se vor umple, reţineţi respiraţia şi frecaţi uşor pieptul cu palmele.

5. Faceţi respiraţia de curăţare.

Acest exerciţiu întăreşte şi stimulează întregul organism şi este bine cunoscut în activităţile yoghinilor. Multe celule pulmonare îşi reduc activitatea în urma respiraţiei incomplete şi, în cele din urmă, se atrofiază. Aceluia care a respirat incorect în decurs de mai mulţi ani nu-i va fi uşor să oblige toate aceste celule semiatrofiate să funcţioneze, chiar în timpul respiraţiei complete. Exerciţiul următor îl va ajuta însă mult să atingă rezultatele dorite, deci merită să-l practice şi să se ocupe de el.

DILATAREA COASTELOR

Am menţionat mai înainte faptul că coastele sunt fixate prin cartilaje, care permit o dilatare foarte mare. În timpul respiraţiei corecte acestea joacă un rol foarte important, iar, din timp în timp, le este chiar folositor să li se ofere un exerciţiu special, pentru a-şi păstra elasticitatea. Statul în picioare sau şederea într-o poziţie nefirească, poziţii obişnuite multor oameni din Occident, strâng

oarecum coastele, făcându-le refractare şi foarte puţin elastice. Exerciţiul expus aici ajută mult la înlăturarea acestor neajunsuri.

1. Staţi drept.

2. Puneţi mâinile de ambele părţi ale subsuoarei, în aşa fel încât degetele mari să fie îndreptate spre spate, palmele să fie aplicate pe lateralele cavităţii toracice, iar restul degetelor să fie îndreptate spre piept.

3. Faceţi o inspiraţie completă.

4. Reţineţi aerul pentru un scurt timp.

5. Apăsaţi uşor părţile laterale toracice cu mâinile şi expiraţi încet, încet.

6. Faceţi respiraţia de curăţare.

Fiţi cumpătaţi în acest exerciţiu şi nu vă surmenaţi în efectuarea lui.

LĂRGIREA PIEPTULUI

Pieptul este foarte expus turtirii dacă omul stă mereu încovoiat asupra lucrului. Următorul exerciţiu este foarte folositor pentru restabilirea condiţiilor fireşti şi a dezvoltării cavităţii toracice.

1. Staţi drept.

2. Faceţi inspiraţia completă.

3. Reţineţi aerul în plămâni.

4. Întindeţi mâinile înainte şi duceţi pumnii strânşi unul lângă altul, astfel ca ei să fie la acelaşi nivel cu umerii.

5. Trageţi pumnii cu putere în lături, astfel încât mâinile să se afle lateral, la nivel cu umerii.

6. Uniţi iarăşi pumnii în faţă în poziţia de la punctul 4 din acest exerciţiu şi duceţi-i din nou către lateralele trunchiului (punctul 5). Repetaţi acest lucru de câteva ori.

7. Expiraţi cu putere aerul din plămâni, cu gura deschisă.

8. Executaţi respiraţia de curăţare.

Fiţi moderaţi şi prudenţi când efectuaţi acest exerciţiu. Nu obosiţi.

RESPIRAŢIA COMBINATĂ CU MIŞCAREA

1. Mergeţi cu pas egal, ţinând capul sus, bărbia ridicată, umerii înapoi.

2. Inspiraţi printr-o inspiraţie completă, numărând în gând: 1,2,3,4,5,6,7,8 – câte un număr la fiecare pas, terminând inspiraţia când aţi ajuns la 8.

3. Expiraţi încet, pe nas, numărând ca înainte paşii: 1,2,3,4,5,6,7,8.

4. Odihniţi-vă în intervalul dintre respiraţii, continuând să mergeţi şi numărând paşii până la opt.

5. Repetaţi exerciţiul de la început, până când vă veţi simţi obosiţi. Apoi odihniţi-vă, după care continuaţi, cât timp simţiţi plăcere. Acest exerciţiu urmează a fi repetat de câteva ori pe zi.

Unii yoghini diversifică exerciţiul uneori, reţinându-şi respiraţia până la 4 şi expirând aerul în opt timpi. Puteţi executa exerciţiul cum vă place mai mult.

EXERCIŢIU MATINAL

1. Staţi drept, în poziţie militărească, cu capul sus, privirea drept înainte, umerii înapoi, genunchii lipiţi, mâinile pe coapse.

2. Ridicându-vă încet pe vârfurile picioarelor, inspiraţi aerul lent, cu fermitate, printr-o respiraţie completă.

3. Reţineţi respiraţia câteva secunde, rămânând în aceeaşi poziţie.

4. Lăsaţi-vă încet înapoi, pe călcâie, expirând aerul pe nas.

5. Faceţi respiraţia de curăţare.

6. Repetaţi exerciţiul de câteva ori, ridicându-vă când pe piciorul drept, când pe cel stâng.

EXERCIŢIU PENTRU STIMULAREA CIRCULAŢIEI SÂNGELUI

1. Staţi drept.

2. Faceţi o inspiraţie completă şi reţineţi aerul.

3. Aplecaţi-vă încet înainte şi luaţi cu fermitate şi energie un baston sau băţ de pe sol. Încordaţi-vă treptat cu toată forţa, pentru a-l strânge.

4. Eliberaţi strânsoarea bastonului, reveniţi la poziţia precedentă şi expiraţi încet aerul.

5. Repetaţi aceasta de câteva ori.

6. Încheiaţi prin respiraţia de curăţare.

Acest exerciţiu se poate efectua şi fără baston, strângând un obiect imaginar şi sporind forţa de strângere prin puterea voinţei. Acesta este un exerciţiu preferat de yoghini întrucât stimulează circulaţia sângelui. Sângele arterial pulsează atunci către extremităţi, iar cel venos revine la inimă şi plămâni unde poate fi oxigenat de oxigenul inspirat din aer. Când circulaţia sângelui este insuficientă, desigur, este prea puţin sânge pentru a putea absorbi tot oxigenul inhalat, astfel că organismul nu poate obţine întregul profit din respiraţia aceasta desăvârşită.

În asemenea cazuri, este folositor să efectuaţi acest exerciţiu alternându-l cu exerciţii sistematice de respiraţie completă.

12. ŞAPTE EXERCIŢII DE IMPORTANŢĂ SECUNDARĂ ALE YOGHINILOR

Acest capitol cuprinde descrierea a şapte exerciţii de respiraţie de importanţă secundară ale yoghinilor, care nu au o denumire specială, deosebindu-se însă unul de celălalt prin scopurile lor diferite. Cel care învaţă respiraţia după sistemul yoghinilor descoperă foarte repede care dintre aceste exerciţii răspund mai bine cerinţelor sale în fiecare caz aparte. Deşi le-am denumit exerciţii de importanţă secundară, totuşi ele sunt foarte importante şi folositoare dacă sunt utilizate în mod corespunzător. Ele reprezintă în sine un curs prescurtat de „cultură fizică“ sau de „dezvoltare a plămânilor“ şi sunt în esenţă un fel de materie separată care cuprinde aproape întreaga igienă a respiraţiei. În afară de aceasta, ele au, desigur, o însemnătate pentru scopuri care constituie o parte din sistemul de respiraţie al yoghinilor şi nu trebuie să le tratăm cu neglijenţă numai pentru că sunt denumite „exerciţii de importanţă secundară“. În câteva dintre aceste exerciţii se găseşte exact ceea ce avem noi nevoie. Încercaţi-le şi hotărâţi singuri.

PRIMUL EXERCIŢIU

1. Staţi drept şi ţineţi mâinile de-a lungul corpului.
2. Inspiraţi complet.
3. Ridicaţi încet mâinile ţinându-le încordate până când palmele se vor afla deasupra capului.
4. Reţineţi respiraţia cât se poate de mult, menţinând mâinile deasupra capului.
5. Lăsaţi încet mâinile în jos de-a lungul corpului, expirând încet aerul.
6. Executaţi respiraţia de curăţare.

EXERCIŢIUL AL DOILEA

1. Staţi drept, ţinând mâinile drept în faţa voastră.
2. Efectuaţi o inspiraţie completă şi reţineţi-o.
3. Duceţi mâinile repede spre spate prin lateral, ţinând palmele la nivelul umerilor, aducându-le apoi în poziţia iniţială, şi repetaţi acest lucru de câteva ori mişcând repede mâinile cu muşchii încordaţi şi reţinând tot mereu respiraţia.
4. Expiraţi cu forţă aerul pe gură.
5. Efectuaţi respiraţia de curăţare.

EXERCIŢIUL AL TREILEA

1. Staţi drept, cu mâinile întinse în faţă.
2. Inspiraţi aerul complet şi reţineţi respiraţia.
3. Mişcaţi de câteva ori mâinile, făcând câte un cerc, ducându-le spre spate. Apoi faceţi aceeaşi mişcare în sens invers, ţinând mereu respiraţia. Puteţi diversifica acest gen de respiraţie făcând o mişcare de rotaţie a unei mâini într-un sens şi a celeilalte în alt sens.
4. Expiraţi aerul pe gură.
5. Executaţi respiraţia de curăţare.

EXERCIŢIUL AL PATRULEA

1. Culcaţi-vă pe podea cu faţa în jos, ţinând mâinile lateral, cu palmele spre podea.
2. Inspiraţi complet şi reţineţi respiraţia.
3. Încordaţi corpul şi ridicaţi-vă mâinile, astfel încât corpul să se susţină în palme şi degetele de la picioare.
4. Lăsaţi-vă uşor în poziţia iniţială. Repetaţi acest lucru de câteva ori.
5. Expiraţi aerul pe gură cu forţă.
6. Realizaţi respiraţia de curăţare.

EXERCIŢIUL AL CINCILEA

1. Staţi drept în faţa peretelui, punând palmele pe el.
2. Inspiraţi complet şi reţineţi respiraţia.
3. Apropiaţi pieptul de perete, menţinând greutatea în palme.

4. Apoi, depărtaţi-vă înapoi, realizând acest lucru cu ajutorul muşchilor mâinilor şi menţinând tot corpul încordat.

5. Expiraţi cu forţă pe gură.

6. Efectuaţi respiraţia de curăţare.

EXERCIŢIUL AL ŞASELEA

1. Staţi drept, punându-vă mâinile pe şolduri.

2. Faceţi o inspiraţie completă şi reţineţi respiraţia.

3. Încordaţi puternic un picior şi ridicaţi-l cu genunchiul întins, apoi aplecaţi-vă ca şi când aţi face o plecăciune cu piciorul ridicat, expirând încet aerul în acest timp.

4. Reveniţi în poziţie verticală şi efectuaţi o nouă respiraţie completă.

5. Apoi aplecaţi-vă iarăşi în faţă expirând aerul încet.

6. Staţi în poziţia iniţială, inspirând complet.

7. Apoi aplecaţi-vă într-o parte, mai întâi la dreapta şi apoi la stânga, expirând încet aerul.

8. Efectuaţi respiraţia de curăţare.

EXERCIŢIUL AL ŞAPTELEA

1. Staţi drept sau aşezaţi-vă în aşa fel încât coloana vertebrală să fie în linie dreaptă.

2. Faceţi o inspiraţie completă, dar în loc să inspiraţi aerul dintr-o dată, faceţi opriri şi inspiraţi ca şi când aţi mirosi ceva aromat, trăgând aer treptat în piept. Să umpleţi plămânii în totalitate cu această respiraţie treptată.

3. Reţineţi aerul câteva secunde.

4. Expiraţi aerul uşor şi îndelung.

5. Executaţi respiraţia de curăţare.

13. „VIBRAȚIILE“ ȘI RESPIRAȚIA RITMICĂ A YOGHINILOR

Totul din lumea fizică se află într-o vibraţie continuă. De la micul atom şi până la cel mai mare astru ceresc, totul se află în mişcare; nu există nimic care să nu vibreze în natură. Un singur atom dacă s-ar opri din mişcare ar distruge întregul univers. În această mişcare continuă se săvârşeşte întreaga activitate a universului. Asupra materiei acţionează neîncetat energia, creând o infinitate de forme, şi toate aceste diferite forme se află şi ele în evoluţie. Ele se schimbă de îndată ce au fost create. Din ele se nasc o multitudine de alte forme care creează altele etc., etc. Nimic nu este etern în această lume, dar totuşi marea Realitate este neschimbată. Formele sunt doar exterioare, ele vin şi trec, dar Realitatea rămâne veşnică şi neschimbată.

Atomii corpului omenesc se află într-o continuă vibraţie; în ei se petrec schimbări neîncetate; în câteva luni are loc aproape o totală schimbare a atomilor care compun organismul. În decurs de câteva luni în corpul nostru nu mai rămâne aproape nici o celulă din cele care intră acum în componenţa lui. Vibraţiile sunt neîncetate; schimbările sunt neîncetate.

În fiecare vibraţie se poate găsi un ritm oarecare. Ritmul umple în sine întregul univers. Mişcarea planetelor în jurul soarelui, fluxul şi refluxul mării, bătăile inimii, izbirea valurilor de mal – toate urmează legile ritmicităţii. Razele soarelui ajung la noi, ploaia ne udă, şi se supun aceloraşi legi. Toate plantele, toate animalele sunt doar o expresie a aceleiaşi legi. Toată mişcarea este o manifestare a acestei legi a ritmului.

Corpul nostru este în aceeaşi măsură supus legilor ritmice ca şi planetele în rotaţia lor în jurul soarelui. O însemnată parte a ştiinţei despre respiraţie care aparţine yoghinilor se bazează pe cunoaşterea acestor principii ale naturii. Folosindu-se în mod conştient de ritmul trupului lor, yoghinii pot acumula o cantitate imensă de prana, de care se folosesc pentru a obţine rezultatele dorite. Despre aceasta vom vorbi mai târziu.

Corpul pe care îl ocupaţi voi seamănă cu un val micuţ care se izbeşte de mal. Omului care vede numai fluxul şi nu vede marea i se poate părea că fluxul trăieşte după propriile sale reguli, dar el se supune în realitate regulilor

oceanului din care face parte. Tocmai în aceeaşi relaţie ne aflăm şi noi în raport cu imensa mare a vieţii, care se ridică şi scade în flux şi reflux, şi cu ritmurile şi vibraţiile de care suntem legaţi indisolubil şi la care răspundem neîncetat. Într-o stare normală noi primim vibraţii corecte din ritmul marelui ocean al vieţii şi răspundem la ele. Dar câteodată plaja pe care se produce fluxul se umple cu apă şi noi încetăm să mai primim impulsuri de la ocean. Şi atunci se întrerupe armonia dintre ritmul vibraţiei noastre şi ritmul vibraţiei oceanului. Aţi auzit, desigur, că o singură notă cântată la vioară, repetată neîntrerupt şi ritmic, poate forma astfel de vibraţii încât distruge un pod. Acelaşi lucru se poate întâmpla şi dacă peste pod trece în cadenţă o companie de soldaţi. În cazul unui pod nesigur, soldaţilor deseori li se ordonă să rupă rândurile şi să nu meargă în cadenţă, întrucât pot arunca în apă şi podul nesigur şi întreaga companie. Ritmul mişcării plămânilor se răspândeşte în întregul organism şi tot sistemul, acţionând în armonie cu voinţa, creând o mişcare ritmică, va răspunde uşor dispoziţiei ce porneşte din partea voinţei. Folosindu-se tocmai de un corp atât de bine construit, yoghinii nu întâmpină greutăţi în legătură cu accelerarea circulaţiei sanguine în oricare parte a corpului şi pot să creeze o activitate nervoasă intensificată în oricare parte sau în oricare organ, accentuând-o şi trezind-o la activitate.

Prin aceleaşi metode, yoghinii, cu ajutorul respiraţiei ritmice, se folosesc de forţele organismului lor care devin mijloace de acumulare a unei cantităţi însemnate de prana, care se află la dispoziţia voinţei lor. Yoghinii formează din prana parcă nişte conducte pentru a transmite altora gândurile lor şi a atrage către ei oameni, ale căror gânduri sunt constituite în acelaşi ton cu ale lor. Fenomenele de telepatie, de transmitere a gândurilor de vindecare, de mesmerism şi altele care suscită un asemenea interes în lumea occidentală sunt cunoscute de mult de yoghinii din Orient. Toate aceste fenomene pot fi accentuate într-o măsură considerabilă dacă persoana care transmite gândurile posedă arta respiraţiei ritmice. Respiraţia ritmică creşte energia de vindecare prin puterea gândului, prin magnetism şi altele şi îi conferă o astfel de forţă care altfel nu ar putea s-o aibă.

În respiraţia ritmică, înainte de toate, trebuie tratată pur şi simplu ideea de ritm. Pentru oamenii care au cunoştinţe muzicale, ideea măsurii ritmului este pe deplin clară; altora poate că le este mai uşor să-şi reprezinte această idee imaginându-şi paşii soldaţilor.

Yoghinii îşi însuşesc numărătoarea ritmului printr-o unitate bazată pe bătaia inimii. Inima bate diferit la diverse persoane, dar bătaia inimii luată ca unitate de măsură ritmică pentru fiecare persoană este o măsură foarte bună pentru respiraţia individului respectiv. Determinarea bătăii normale a inimii voastre este posibilă prin numărarea pulsului, astfel: 1,2,3,4,5,6, până când ritmul se fixează cu claritate în mintea voastră. O scurtă practică vă va determina să vă

amintiţi acest ritm nu numai în mod abstract ci, aşa-zis, cu simţurile. Şi atunci voi veţi fi în stare să-l redaţi încet din memorie şi să-l simţiţi în bătaia pulsului vostru. Începătorul, de obicei, inspiră aerul numărând şase bătăi de puls, apoi începe treptat să crească numărul bătăilor în timpul cărora trage aer în piept.

Regula yoghinilor pentru respiraţia ritmică constă în faptul că numărătoarea timpului pentru inspiraţie şi expiraţie trebuie să fie asemănătoare, în timp ce numărătoarea pentru reţinerea respiraţiei trebuie să constituie jumătatea timpului de inspiraţie sau expiraţie, adică dacă inspiraţi numărând până la şase, atunci trebuie să reţineţi aerul în piept numărând până la trei, iar apoi expiraţi numărând până la şase. Începătorul trebuie să cunoască în întregime următorul exerciţiu de respiraţie ritmică, întrucât acesta reprezintă baza multor exerciţii despre care se va vorbi mai târziu.

1. Aşezaţi-vă într-o postură care să nu vă obosească, dar menţineţi pieptul, spatele şi capul cât mai mult în linie dreaptă; spatele trebuie să fie înclinat puţin spre înapoi, iar mâinile trebuie să stea relaxate pe genunchi. Într-o astfel de postură întregul corp va fi susţinut mai mult de coaste, iar această nu este obositoare. Yoghinii găsesc că este imposibil să atingi activitatea reală a respiraţiei ritmice dacă efectutezi exerciţiul cu pieptul şi pântecele umflate.
2. Inspiraţi încet şi complet, numărând şase bătăi de puls.
3. Reţineţi respiraţia numărând trei bătăi de puls.
4. Expiraţi încet pe nări numărând şase bătăi de puls.
5. Număraţi trei bătăi de puls între respiraţii.
6. Repetaţi acest exerciţiu de câteva ori, dar nu vă obosiţi în nici un fel.
7. Încheind exerciţiul, faceţi respiraţia de curăţare, care linişteşte nervii şi purifică plămânii.

După o scurtă practică veţi fi în stare să prelungiţi timpul de expiraţie şi inspiraţie până veţi ajunge la 15 bătăi de puls, dar trebuie să înţelegeţi că timpul dintre inspiraţie şi expiraţie trebuie să constituie jumătate din timpul folosit pentru inspiraţie sau expiraţie.

Nu trebuie în nici un caz să vă extenuaţi în efortul de a ajunge la o perioadă mai lungă de respiraţie. Trebuie să acordaţi atenţie la ritm mai mult decât la lungimea respiraţiei. Exersaţi şi încercaţi până când simţiţi adevăratul ritm al trupului vostru, ritmul tuturor vibraţiilor mici, ce se duc neîncetat spre toate organele şi părţile organismului vostru. Aceasta necesită o practică îndelungată şi o răbdare mare, dar întrucât în curând veţi începe să simţiţi îmbunătăţirea stării voastre şi atingerea ţelului, atunci sarcina voastră nu va fi grea. Yoghinii trebuie să fie neobişnuit de răbdători şi insistenţi. Tot ceea ce ating ei depinde de măsura în care posedă aceste calităţi.

14. FENOMENE CARE DEPIND DE RESPIRAȚIA PSIHICĂ A YOGHINILOR

În afară de exercițiile care se referă la respirația ritmică a yoghinilor, majoritatea exercițiilor oferite în această carte se referă la partea fizică și pot avea doar rezultate fizice. Acesta este în sine un lucru foarte important, iar yoghinii privesc acest aspect drept o primă realizare necesară, care este baza pentru eforturile ulterioare pentru a pătrunde în planul psihic și spiritual. De aceea să nu priviți cu neglijență latura fizică a problemei respective și țineți minte că trebuie să aveți un corp sănătos pentru a avea o minte sănătoasă. Corpul este templul Eului, sfeșnicul în care arde focul spiritului. Totul este bine să se afle la locul său și totul își are locul său. Omul care se dezvoltă cu adevărat este un om care se dezvoltă și crește în același timp din toate punctele de vedere. El recunoaște în aceeași măsură și trupul, și sufletul, și spiritul, și îi oferă fiecăruia ceea ce este necesar. Nesocotirea vreunui amănunt este o greșeală care trebuie corectată la vremea sa. Aceasta este o datorie care cu timpul se va plăti cu dobândă.

Mai departe vom urmări acea parte din arta yoghinilor despre respirație care se referă la latura psihică. Vă vom oferi o serie de exerciții, însoțindu-le pe fiecare cu explicații.

Noi îi rugăm pe cititori să acorde atenție la faptul că fiecare exercițiu trebuie să fie însoțit de gânduri, care ar trebui să conducă la rezultatele dorite. În legătură cu modul în care trebuie să se cupleze gândurile cu respirația ritmică se dau indicații amănunțite. O situație în care gândim corect curăță calea în fața voinței și îi oferă posibilitatea de a-și manifesta forța fără pericole. Noi nu putem să cuprindem în această carte problema complexă a energiei incluse în voință și trebuie subînțeles că cititorul posedă deja câteva cunoștințe în această privință. Dacă cititorul nu cunoaște aceste lucruri, atunci va înțelege oricum foarte repede că practicarea exercițiilor descrise îi va oferi ea însăși o cunoaștere mai îndestulătoare decât orice alt fel de doctrine teoretice. După cum afirmă un vechi proverb hindus: „Omul care a încercat o boabă de muștar

cunoaşte gustul muştarului mai bine decât acela care vede un elefant încărcat cu seminţe de muştar."

INDICAŢII GENERALE ÎN LEGĂTURĂ CU RESPIRAŢIA PSIHICĂ A YOGHINILOR

Baza întregii respiraţii psihice a yoghinilor o reprezintă respiraţia ritmică, despre care am vorbit în capitolul anterior. În continuare, pentru a evita repetările, noi vom spune pur şi simplu când este necesară respiraţia ritmică şi apoi vom da indicaţii pentru aplicarea ei la respiraţia forţei nervoase, adică indicaţii despre modul în care să conducem voinţa pentru ca aceasta să acţioneze în legătură cu vibraţiile ritmice ale respiraţiei. După o scurtă practică veţi mai afla că nu mai este necesar să număraţi în timpul respiraţiei ritmice, întrucât mintea captează singură ideea timpului şi ritmului, iar voi veţi fi în stare să respiraţi ritmic, negândindu-vă, deoarece devine strict automat. Când veţi atinge acest nivel, vă veţi elibera mintea şi ea va fi în stare să transmită vibraţii psihice sub conducerea voinţei (vezi primul exerciţiu ce urmează, care cuprinde în sine indicaţii cu privire la folosirea voinţei.)

1. Răspândirea pranei

Culcaţi-vă pe podea sau pe pat, relaxându-vă pe cât posibil toţi muşchii, cu mâinile împreunate pe plexul solar (adică sub partea inferioară a stomacului, unde încep să se despartă coastele). Respiraţi ritmic. Când ritmul este în totalitate realizat, gândiţi-vă ca fiecare inspiraţie să atragă în corp o cantitate mărită de prana sau energie vitală din depozitul infinit al naturii; prana care pătrunde în organism trebuie absorbită prin sistemul nervos şi depozitată cumva în plexul solar. La fiecare expiraţie doriţi ca prana sau energia vitală să se răspândească în tot organismul, către fiecare organ, către fiecare parte a corpului, către fiecare muşchi, fiecare celulă, fiecare atom, pentru ca fiecare nerv, arteră şi venă, de la osul parietal şi până la talpa picioarelor, să se vitalizeze şi să se întărească datorită fluxului acestei forţe vitale, pentru ca fiecare nerv dinlăuntru să se umple cu un nou stoc de forţă şi să poată trimite energie şi viaţă în acele părţi ale organismului care depind de ea. Exersând astfel voinţa, trebuie să vă schiţaţi mental o hartă a pranei care pătrunde în organism prin plămâni şi apoi trece în plexul solar şi prin expiraţie se răspândeşte prin toate celulele organismului până la vârfurile degetelor mâinilor şi picioarelor. Nu este necesar să vă forţaţi voinţa în mod deosebit în timpul acestui exerciţiu; trebuie doar să ordonaţi mental ca totul să se

desfăşoare după cum doriţi voi, iar apoi să vă străduiţi cât se poate de tare să vă reprezentaţi mental ceea ce trebuie să se întâmple. Acesta este tot ce este necesar. Un ordin pe care vi-l daţi liniştit, însoţit de nişte schiţe vii mentale, va acţiona mult mai puternic decât o încordare deosebită a voinţei, pierzându-se astfel inutil forţele. Exerciţiul descris este necesar într-o mare măsură sistemului nervos pe care îl tonifică şi îl întăreşte mult, conferind în acelaşi timp o senzaţie de odihnă întregului organism. El este îndeosebi binefăcător în acele cazuri când omul este obosit sau simte că are energie insuficientă.

2. Îndepărtarea bolii

Staţi culcat pe spate sau drept, respiraţi ritmic, cu gândul că inspiraţi prana, iar apoi expirând, trimiteţi prana în marea majoritate a zonelor organismului cu scopul de a revigora acolo forţa curentului nervos. Apoi inspiraţi încă prana pentru ca prin intermediul ei să distrugeţi starea bolnăvicioasă şi, expirând, menţineţi cu încăpăţânare gândul că prin această expiraţie goniţi boala. Alternaţi aceste două ordine mentale date corpului, adică la inspiraţie să vă închipuiţi că locul bolnav se întăreşte şi se înzdră- veneşte, iar prin expiraţie se izgoneşte boala. Întreprindeţi acest lucru de şapte ori şi încheiaţi cu respiraţia de curăţare, după care trupul trebuie să primească o scurtă odihnă binemeritată. Apoi repetaţi exerciţiul şi executaţi-l până când se obţine o uşurare a bolii, fapt care se va produce în scurt timp. Se întâmplă ca boala să cedeze înainte de a încheia primele şapte respiraţii. Dacă pe locul bolnav se pune mâna, atunci rezultatele se vor obţine şi mai repede. Atunci, în plus de toate cele expuse, mai trebuie trimis un curent de prana prin mâini către locul bolnav.

3. Direcţionarea circulaţiei sanguine

Culcaţi-vă sau staţi drept, respirând ritmic, şi prin expiraţie direcţionaţi un curent puternic de sânge către acea parte a trupului către care doriţi şi care în momentul respectiv suferă de insuficienţă sanguină, pentru a revigora acel loc. Exerciţiul este foarte util în nopţile reci sau în cazul durerilor de cap care se produc din cauza insuficienţei sângelui în creier. În ambele cazuri, sângele trimis îndeplineşte acţiunea necesară; în primul caz încălzeşte picioarele, iar în al doilea scuteşte creierul de un exces de presiune. În cazul durerii de cap, înainte de toate trebuie încercat exerciţiul care înlătură boala şi, dacă acesta nu ajută, încercaţi să trimiteţi la creier un curent puternic de sânge. Printr-o scurtă practică reuşim să ne folosim de această senzaţie, pe care noi nu o observăm de obicei. Omul învaţă foarte uşor să urmărească scurgerea sângelui în vasele organismului său asupra cărora îşi va îndrepta atenţia. Aceasta este

tocmai senzaţia curgerii sângelui prin artere. Circulaţia sângelui este foarte uşor de dirijat prin conducerea voinţei conştiente şi acţiunea respiraţiei ritmice uşurează această sarcină.

4. Autovindecarea

Întindeţi-vă, relaxându-vă complet toţi muşchii corpului, respirând ritmic şi dând mental ordinul ca la fiecare inspiraţie să acumulaţi cât mai multă prana, cu fiecare expiraţie trimiţând prana către locurile bolnave ale organismului, cu scopul de a le vitaliza şi a le întări. Schimbaţi acest exerciţiu cu altul: în timpul câtorva respiraţii daţi ordine mentale ca marea parte a stării patologice a organului afectat sau părţii organismului să dispară, adică să îndepărtaţi stările anormale. La acest exerciţiu este util să folosiţi mâinile, trecându-le de-a lungul corpului, de la cap la locul bolnav. Folosindu-vă de mâini pentru autovindecare sau pentru vindecarea altora, trebuie să reţineţi în minte mereu schema modului în care prana iese din corpul vostru prin mâini şi prin vârfurile degetelor intră în organismul altor oameni sau în propriul vostru corp, în locul necesar. Se înţelege că aici se pot oferi numai cele mai generale indicaţii cu referire la vindecarea diferitelor boli, dar o practică scurtă cu exerciţiile descrise, cu condiţia de a introduce schimbările necesare fiecărui caz în parte, pe care îl poate face fiecare om, singur, va da rezultate uimitoare. Unii yoghini pun mâinile pe locul bolnav iar apoi, printr-o respiraţie ritmică, se străduiesc cât pot de intens să-şi închipuie, adică să menţină în viziunea lor imaginea că ei acumulează prana în locul bolnav al corpului, întărindu-l şi distrugând în el toate simptomele pe care le cauzează boala. Imaginaţi-vă că pompaţi apă proaspătă dintr-o fântână într-o găleată cu apă murdară şi vedeţi cum apa curată împinge apa murdară afară şi în final o înlocuieşte cu totul. Astfel de imagini sunt utile la stabilirea unei legături dintre stările de boală şi de sănătate şi ajută să schimbaţi mental starea de boală cu cea de sănătate.

5. Vindecarea celorlalţi

Noi nu putem să abordăm problema vindecării psihice a bolilor cu ajutorul pranei în cartea de faţă luând în considerare toate amănuntele, întrucât acest lucru ne-ar îndepărta mult de ţelul propus, dar noi putem şi trebuie să le oferim cititorilor cele mai simple şi clare indicaţii cu referire la subiectul dat, care le-ar oferi posibilitatea să facă mult bine, uşurând durerile celorlalţi. Înainte de toate, drept cel mai important lucru trebuie reţinut faptul că, prin respiraţia ritmică şi gândurile ce cad sub incidenţa voinţei, voi puteţi să aduceţi în organismul vostru o cantitate mărită de prana şi apoi puteţi să

transmiteţi o parte din această prana în organismul altui om, întărindu-l şi susţinând vitalitatea organelor bolnave, turnând parcă în ele sănătate şi alungând boala. Înainte de toate, voi trebuie să învăţaţi să formaţi imagini mentale clare ale stării de sănătate dorite, iar apoi trebuie să fiţi în stare să simţiţi curentul pranei ce intră în corpul vostru şi apoi forţa care se scurge prin mâinile voastre, prin vârfurile degetelor voastre în trupul pacientului. În acest timp degetele nu trebuie încordate ci ţinute liber deasupra locului bolnav. Apoi închipuiţi-vă că din voi trece forţa vitală în organismul bolnav şi imaginaţi-vă că pacientul se umple de prana voastră până când goneşte în totalitate situaţia bolnăvicioasă creată. Din când în când ridicaţi mâinile şi scuturaţi degetele ca şi când v-aţi descotorosi de boala din ele. Este foarte folositor să faceţi acest lucru din când în când şi este obligatoriu să vă spălaţi pe mâini după tratament, deoarece pot rămâne urme ale stării bolnăvicioase ale pacientului. Totodată este necesar să efectuaţi respiraţia de curăţare de câteva ori după fiecare şedinţă. În timpul vindecării voi trebuie să vă imaginaţi că prana voastră trece în pacient printr-un flux neîntrerupt. Voi deveniţi o pompă care uneşte pacientul vostru cu depozitul de prana al naturii şi prana trece liberă prin voi. Nu aveţi nevoie să faceţi nici un fel de mişcări ample cu mâna, dimpotrivă, cu cât mişcările mâinilor vor fi mai libere, cu atât vor preda mai uşor prana necesară organismului bolnav. Respiraţia ritmică poate fi repetată deseori în timpul şedinţei pentru a menţine un ritm adecvat al trupului vostru şi pentru a ajuta trecerea liberă a pranei. Este indicat să puneţi mâna direct pe piele cu toate că haina nu poate împiedica vindecarea. Uneori este folositor să loviţi uşor cu vârfurile degetelor, ţinând degetele puţin răsfirate. Acest fapt uşurează aproape întotdeauna boala pacientului, dacă el simte acest lucru. În cazul unei boli vechi, poate fi folositor să daţi indicaţii mentale în felul următor: „Vindecă-te, vindecă-te! Fii mai tare, întăreşte-te“ şi altele. Aceste cuvinte sunt importante nu numai pentru pacient, ci şi pentru voi înşivă, întrucât ajută îndrumarea cu o mai mare acurateţe şi forţă a voinţei noastre către scopul dorit. Amintiţi-vă că în toate acţiunile voastre trebuie să fie implicată voinţa. Faceţi transformări în formele de vindecare caracteristice fiecărui caz în parte, folosindu-vă în acest scop de propria voastră raţiune, de capacităţile voastre intuitive şi de inventivitate. Noi vă dăm aici doar principiile generale şi voi înşivă trebuie să învăţaţi să le aplicaţi la sute de cazuri diferite. Exerciţiul simplu prezentat mai sus, dacă este învăţat cu atenţie şi aplicat cu grijă, vă va oferi posibilitatea să întreprindeţi tot ce realizează „magnetizatorii“, deşi sistemele lor sunt de obicei cam prea complicate şi greoaie. Ei se folosesc de prana involuntar şi fără să creadă în ea, denumind-o magnetism. Dacă ei ar putea şti să unească respiraţia ritmică cu vindecarea lor magnetică, ar avea mult mai multe şi însemnate rezultate.

6. Vindecarea la distanţă

Prana însoţită de gândul persoanei care are posibilitatea să o transmită la distanţă parte ajunge la orice persoană care este gata s-o primească. În acest fel poate avea loc o vindecare. Acesta este întregul secret de vindecare la distanţă de care în ultimele decenii a început să se intereseze lumea occidentală. Gândul vindecătorului se transmite către orice persoană doreşte, fiind plin de prana. Trecând prin spaţiu, gândul se alătură aparatului psihic al acelui om către care este îndreptat şi pătrunde în organismul său. El este invizibil, asemeni undelor lui Marconi, trece peste toate obstacolele ce îi stau în cale şi, supunându-se legii atracţiei şi respingerii, ajunge tocmai la persoana căruia îi este transmis, care este constituită în mod corespunzător pentru a-l primi. Pentru a obţine rezultate reale în vindecarea la distanţă, voi trebuie, înainte de toate, să fiţi capabili să vă imaginaţi viu persoana vizată, ca şi când aţi vedea omul în gând, până când simţiţi că între voi şi el s-a stabilit o oarecare legătură. Această parte a procesului psihic care depinde de plasticitatea imaginaţiei vindecătorului şi de senzaţia contactului stabilit este foarte importantă şi nu trebuie înlocuită cu alta.

Senzaţia contactului constă în aceea că simţiţi cum respectivul om se află în jurul vostru, în sentimentul apropierii. Omul care a făcut toate exerciţiile de respiraţie indicate s-a învăţat cu încordarea voinţei şi a atins rezultatele pe care singur le vede, şi anume că nu este posibil să exprime mai clar gândurile. Capacitatea de a-ţi reprezenta clar şi senzaţia contactului se capătă printr-o practică îndelungată.

Unii oameni le posedă de la bun început. Fiecare gând transmis corect îi spune pacientului: „Eu v-am trimis un stoc de prana, de forţă vitală şi energie care vă întăresc şi vă vindecă.“ Apoi imaginaţi-vă prana care iese din voi cu fiecare respiraţie, adică cu fiecare expiraţie din timpul respiraţiei ritmice, care străbate instantaneu spaţiul care vă desparte de pacient, care pătrunde în el şi îl vindecă. Nu există nici un fel de necesitate de a stabili pentru vindecare o anumită oră, deşi puteţi realiza acest lucru dacă-l consideraţi necesar. Starea de receptor a pacientului care aşteaptă vindecarea şi se înarmează psihic pentru a întâmpina forţa necesară îl înzestrează astfel încât el devine apt să întâmpine forţa voastră psihică, devine apt să recepteze vibraţiile voastre, oricând i le-aţi trimite. Dar dacă vă puneţi de acord în legătură cu orele şi îl rugaţi ca la vremea respectivă să se transpună într-o stare pasivă şi să se străduiască să fie receptiv, atunci aceasta dă rezultate mai bune. Cele afirmate cuprind în sine cele mai importante principii de vindecare la distanţă. Fiecare om care execută exerciţiile oferite poate face tot ceea ce realizează anumiţi magnetizatori.

15. ALTE FENOMENE LEGATE DE RESPIRAȚIA PSIHICĂ A YOGHINILOR

TRANSMITEREA GÂNDURILOR

Gândul poate fi trimis la distanţă cu ajutorul aceleiaşi metode care se foloseşte la vindecarea la distanţă. Unii oameni pot să simtă influenţa gândurilor care li se transmit. În acest caz este necesar să vă amintiţi mereu că nici un fel de gând rău nu-i poate dăuna omului care nu are el însuşi în sine gânduri rele. Gândurile bune le domină mereu pe cele rele, iar cele rele fac mereu loc celor bune. Dar omul poate trezi mereu interesul şi atenţia altuia în direcţia dorită, transmiţându-i un şir consecutiv de gânduri şi împreună cu ele prana, plină de ideile pe care acesta vrea să i le transmită. Dacă doriţi să treziţi iubirea sau simpatia unei persoane puteţi, transmiţându-i gândurile, să atingeţi rezultate mari, mai ales dacă motivele voastre sunt extrem de curate. Dar să nu încercaţi să influenţaţi omul dorindu-i răul sau din motive necurate şi egoiste, întrucât toate aceste gânduri conţin în ele răul şi se întorc împotriva voastră cu o forţă înzecită, aducându-vă un rău mai mare decât cel pe care aţi fi vrut să îl faceţi altcuiva. Forţa psihică nu vă poate aduce rău dacă o folosiţi în scopuri altruiste, dar feriţi-vă de „magia neagră“ sau de folosirea incorectă sau nelegiuită a acestei forţe înalte a naturii. Toate încercările de acest gen se aseamănă cu joaca cu dinamita şi omul care se joacă prea mult cu aceste forţe va fi mereu pedepsit de rezultatele acţiunilor sale. În afară de aceasta, nici un om care are motive necurate nu poate atinge un nivel important al forţei psihice; în acelaşi timp, o inimă curată şi o minte pură sunt un scut de nepătruns, care apără, fără îndoială, de toate acţiunile rele ale unei forţe îndreptate greşit. Fiţi curaţi şi nimic nu vă poate dăuna.

FORMAREA AUREI

Dacă vă aflaţi în tovărăşia unor oameni cu un nivel intelectual inferior, voi simţiţi influenţa apăsătoare a gândurilor lor. Încercaţi atunci să faceţi o

respiraţie ritmică şi, primind astfel un stoc suplimentar de prana, creaţi un model mental că vă înconjuraţi cu prana primită întocmai unui clopot. Închideţi-vă mental într-un astfel de ou de prana, de nepătruns pentru nici o influenţă care provine din straturile inferioare. Când o imagine mentală vie formează un strat care vă înconjoară, voi veţi simţi că sunteţi complet apăraţi de influenţa gândurilor inferioare sau a oricăror influenţe necurate ale altora.

UMPLEREA ORGANISMULUI CU PRANA

Dacă simţiţi că energia voastră vitală este slăbită şi că aveţi nevoie de o acumulare rapidă a unor stocuri de forţe, atunci aveţi nevoie de următorul exerciţiu. Staţi jos, strângând picioarele şi unindu-vă mâinile, împletind degetele. Acesta închide cercul corpului vostru şi opreşte pentru un timp orice scurgere de prana din organismul vostru, care, în orice stare negativă, se pierde foarte uşor prin extremităţi, apoi respiraţi ritmic pentru un timp şi veţi simţi un flux de forţă şi reîmprospătarea energiei vitale a organismului vostru.

UMPLEREA CU PRANA A ORGANISMULUI ALTOR OAMENI

Dacă vedeţi un om lipsit de vitalitate, puteţi să-l ajutaţi inducându-i fluxuri de prana. Aceasta se realizează în modul următor. Staţi cu faţa la el astfel încât degetele de la picioarele voastre să atingă picioarele lui şi ţineţi mâinile lui în ale voastre iar apoi respiraţi ritmic, formând o imagine mentală a pranei trimise în organismul său, schiţându-că mental modul în care organismul lui primeşte prana trimisă. Persoanele cu o vitalitate scăzută sau cu o voinţă pasivă trebuie să fie foarte atente în astfel de cazuri întrucât prana omului cu dorinţe negative poate fi impregnată cu gândurile lui şi poate avea o influenţă negativă asupra persoanei mai slăbite. Totuşi, în cele din urmă, poate îndepărta uşor o astfel de influenţă, închizând cercul (cum s-a explicat anterior) şi executând câteva respiraţii ritmice, încheindu-le cu respiraţia de curăţare.

UMPLEREA APEI CU PRANA

Apa poate fi umplută cu prana cu ajutorul respiraţiei ritmice. Dacă doriţi să faceţi acest lucru, ţineţi un pahar cu apă în mâna stângă şi, punând deasupra

degetele mâinii drepte, scuturaţi-le uşor ca şi când aţi vrea să scuturaţi picături de apă în pahar. În acelaşi timp trebuie să realizaţi imaginea mentală a pranei care intră în apă. Apa astfel umplută devine un factor de întărire pentru oamenii slabi sau bolnavi, mai ales dacă apa umplută cu prana nu a fost realizată mecanic ci a fost însoţită de o încordare a voinţei, cu imagini mentale de pătrundere a pranei în apă.

Atenţionarea făcută în cazul precedentului exerciţiu este aplicabilă şi în acest caz, deşi aici pericolul este cu mult diminuat.

ACUMULAREA CALITĂŢILOR MENTALE

Nu numai trupul poate fi supus mental sub controlul voinţei, ci chiar mintea poate fi antrenată şi cultivată prin acţiunea voinţei îndreptate spre ea. Ceea ce îi este cunoscut lumii occidentale sub denumirea de mentalism sau ştiinţa mentală a adunat în cadrul său multe adevăruri, care le erau cunoscute yoghinilor de veacuri. O cerere simplă şi liniştită din partea voinţei poate face minuni în această direcţie, dar dacă încordarea mentală este însoţită de respiraţie ritmică, acţiunea sa se accentuează destul de mult. Calitatea dorită poate fi realizată prin conştientizarea imaginii mentale din timpul producerii respiraţiei ritmice. Echilibrul interior, controlul asupra propriei persoane, mărirea forţei şi altele pot fi abordate astfel. Calităţile nedorite pot fi îndepărtate cu ajutorul cultivării calităţilor pozitive, opuse lor. Aproape toate dacă nu chiar toate exerciţiile descrise sub denumirea de „ştiinţa mentală“ pot fi executate în combinaţie cu respiraţia ritmică a yoghinilor. Noi vă oferim un exerciţiu general foarte folositor pentru abordarea şi dezvoltarea calităţilor mentale dorite.

Culcaţi-vă într-o poziţie relaxată sau staţi drept. Imaginaţi-vă calitatea şi proprietatea pe care doriţi să o cultivaţi; imaginaţi-vă posedând deja aceste calităţi şi cereţi în acelaşi timp ca mintea voastră să le dezvolte şi să le intensifice. Respiraţi ritmic, străduindu-vă să reţineţi imaginea mentală. În intervalele dintre exerciţii, amintiţi-vă cât puteţi de des această imagine mentală, pe cât posibil nu o pierdeţi din câmpul atenţiei, ca şi când aţi trăi cu ea. Atunci veţi observa foarte repede că începeţi să vă dezvoltaţi lăuntric, conform cu idealul vostru. Practicarea respiraţiei ritmice ajută foarte mult mintea în formarea imaginii mentale. Omul care urmează sistemul occidental de mentalism şi este obişnuit cu el obţine rezultate mult mai însemnate dacă adaugă la acestea şi respiraţia ritmică a yoghinilor.

ACUMULAREA CALITĂŢILOR FIZICE

Calităţile fizice pot fi acumulate prin aceeaşi metodă ca şi calităţile mentale, descrisă anterior. Desigur că noi nu dorim să afirmăm că oamenii scunzi se pot face înalţi sau că omului pot să-i crească membrele amputate sau ceva similar; dar expresia personalităţii poate fi schimbată, curajul fizic acumulat şi pot fi îmbunătăţite într-o mare măsură caracteristicile fizice ale persoanei respective. Toate acestea se realizează cu ajutorul implicării voinţei în acele aspecte ale vieţii care înainte erau neproductive. Voinţa acţionează foarte puternic atunci când încordarea ei este însoţită de respiraţia ritmică. Aspectul exterior al omului, acţiunile lui şi altele se datorează faptului că el gândeşte într-un anumit mod. Schimbarea modului de a gândi al omului se reflectă imediat asupra aspectului său exterior şi acţiunilor sale. Pentru a dezvolta o oarecare parte a corpului trebuie să i se acorde atenţie şi se respiră ritmic menţinând în minte imaginea rezervei de prana trimise în locul respectiv sau a forţei nervoase, şi astfel se accentuează vitalitatea acestei părţi a organismului, iar ea se dezvoltă. Această metodă se utilizează pentru oricare regiune a organismului, indiferent care ar fi partea pe care am dori să o dezvoltăm. Mulţi atleţi din vest aplică inconştient aceste metode în exerciţiile lor şi cititorul care urmăreşte cu atenţie ideea noastră va înţelege în ce fel aplică yoghinii principiile, în orice activitate asupra lor înşişi. Regula generală pentru exerciţii este aceeaşi ca şi în cazurile anterioare (adică, cea valabilă în cazul îmbunătăţirii caracteristicilor mentale). Mai devreme, am vorbit despre metodele de vindecare ale bolilor fizice şi indispoziţiilor.

CONTROLAREA EMOŢIILOR

Emoţiile nedorite, cum ar fi spaima, frica, îngrijorarea, ura, furia, gelozia, invidia, melancolia, enervarea, tristeţea şi altele, se pot controla în totalitate de către voinţă, iar voinţei îi ajută foarte mult să se supună controlului, în aceste cazuri, respiraţia ritmică. Exerciţiul pe care îl vom oferi în continuare se dovedeşte a fi deosebit de activ în astfel de cazuri, deşi yoghinilor care au atins un anumit nivel de dezvoltare rareori le este necesar, întrucât ei s-au eliberat deja demult de stările sufleteşti menţionate mai sus, mulţumită dezvoltării profunde a spiritualităţii. Omul care începe să înveţe sistemul yoga trebuie să continue acest exerciţiu întrucât el ajută foarte mult în evoluţia interioară.

Respiraţi ritmic, concentrându-vă întreaga atenţie asupra plexului solar, trimiţându-i mental ordine de un caracter care este necesar în momentul respectiv. Aceste ordine trebuie să fie trimise foarte energic şi în acelaşi timp cu expirarea aerului, trebuind totodată să schiţaţi mental că împreună cu aerul omul izgoneşte din sine emoţiile nedorite. Repetând această expiraţie de şapte ori, încheiaţi cu exerciţiul de curăţare. Aproape imediat omul simte o uşurare puternică. Dar ordinele trebuie date cu fermitate şi foarte serios, întrucât nesiguranţa, îndoiala sau ezitarea strecurate printre ele distrug toate rezultatele muncii.

TREZIREA LA ACTIVITATE A CREIERULUI

Yoghinii au aflat că următorul exerciţiu se dovedeşte a fi foarte folositor pentru activitatea creierului, în scopul de a obţine o gândire şi o deducţie mai puternice. Acest exerciţiu produce o activitate uimitoare, ca şi când ar curăţa creierul, iar oamenii care au o activitate intelectuală îl găsesc totodată deosebit de folositor. El îi ajută pe de o parte să obţină rezultate mai bune în lucru, iar pe de altă parte, tonifică în mod neobişnuit mintea, îi dă posibilitatea să se odihnească cu adevărat şi astfel o fereşte de pericolul surmenajului.

Aşezaţi-vă, ţinând coloana vertebrală dreaptă. Priviţi în faţa voastră, lăsând mâinile pe picioare. Respiraţi ritmic, dar în loc să respiraţi pe ambele nări, ca în exerciţiile obişnuite, închideţi nara stângă cu degetele de la mâna stângă şi inspiraţi pe nara dreaptă. Apoi mutaţi degetele şi acoperiţi nara dreaptă cu degetele şi expiraţi pe nara stângă. Apoi, fără să mutaţi degetele, inspiraţi pe nara stângă şi schimbând degetele, expiraţi pe nara dreaptă. Apoi inspiraţi prin cea dreaptă şi aşa mai departe, schimbând nările, după cum vi s-a explicat, închizându-le cu degetul mare sau arătător. Aceasta este una dintre formele cele mai vechi de respiraţie a yoghinilor. Este foarte importantă, aduce rezultate mari şi este foarte folositor s-o întrebuinţaţi. Dar yoghinii zâmbesc la ideea că în Occident această metodă este considerată taina cea mai mare a respiraţiei yoghinilor. În minţile multora dintre cititorii occidentali „respiraţia yoghinilor“ este legată de imaginea hindusului care stă drept şi respiră succesiv când pe o nară, când pe alta. Noi sperăm ca mica noastră cărticică să îl ajute pe cititor să-şi facă o idee reală despre exerciţiile de respiraţie ale yoghinilor, să înţeleagă posibilităţile care sunt incluse în această respiraţie şi să-şi însuşească totodată nenumăratele şi diversele metode de utilizare.

PRINCIPALA RESPIRAŢIE PSIHICĂ A YOGHINILOR

Yoghinii au o formă îndrăgită de respiraţie psihică pe care o folosesc din când în când şi care are o denumire sanscrită specială, care în traducere înseamnă principala respiraţie psihică a yoghinilor. Noi o includem la sfârşit, întrucât are nevoie de o practică prealabilă importantă din partea celui care o învaţă.

Omul trebuie deja să posede respiraţia ritmică şi capacitatea de a descrie viu desene mentale. Până când nu dobândeşte aceste deprinderi din exerciţiile anterioare, respiraţia principală nu îi va aduce un folos mare. Principiile de bază ale respiraţiei principale sunt incluse în vechea expresie hindusă: „binecuvântat este yoghinul care poate respira prin oasele sale".

Acest exerciţiu umple întregul organism de prana, iar persoana care îl practică, simte la sfârşitul lui că fiecare os al său, fiecare muşchi, fiecare celulă, ţesut, organ, toate părţile organismului sunt pline de o forţă vie, de prana, şi sunt acordate la unison, datorită respiraţiei ritmice. Aceasta este ca o curăţare generală efectuată în acelaşi timp asupra întregului organism şi persoana care realizează cu atenţie acest exerciţiu se va simţi înnoită, ca şi când i s-ar fi dat un nou organism, ca şi când ar fi fost creată din nou din cap până în picioare. Să lăsăm acest exerciţiu să vorbească de la sine.

1. Culcaţi-vă complet liniştiţi, relaxând toţi muşchii.
2. Respiraţi ritmic până se stabileşte în întregime ritmul.
3. Apoi inspirând şi expirând, desenaţi-vă mental forma respiraţiei, inspirând prin oasele picioarelor şi apoi expirând prin ele. Apoi vă reprezentaţi la fel respiraţia prin oasele mâinilor, prin spate, prin stomac etc., prin toate părţile corpului. Apoi imaginaţi-vă că respiraţia parcă urcă şi coboară pe măduva spinării. Apoi încercaţi să resimţiţi respiraţia trecând parcă prin porii epidermei şi imaginaţi-vă tot corpul umplându-se de prana şi de viaţă.
4. Apoi, respirând ritmic, trimiteţi un flux de prana concomitent către cei şapte centri vitali, desenându-vă aceeaşi imagine mentală ca în exerciţiul anterior. Încheiaţi, imaginându-vă fluxul pranei trecând de jur împrejur în întregul corp, de la cap la picioare.
5. Executaţi respiraţia de curăţare.

RESPIRAŢIA SUFLETEASCĂ A YOGHINILOR

Folosindu-se de forţa voinţei împreună cu respiraţia ritmică, yoghinii nu numai că ating dezvoltarea capacităţilor mentale şi psihice pe care le doresc, dar ajung şi la dezvoltarea capacităţilor spirituale sau, mai clar, primesc ajutor

în intenţia lor de a dezvolta aceste forţe sufleteşti. Filosofia orientală învaţă că omul are multe capacităţi care în vremurile actuale se găsesc în el într-o formă latentă, dar care se dezvăluie treptat pe măsura dezvoltării ulterioare a speciei umane. Învăţăturile orientale afirmă că omul, prin forţele voinţei sale, în condiţii favorabile, poate descoperi în sine capacităţi sufleteşti pe care să le dezvolte mult mai repede decât s-ar fi putut întâmpla în modul normal de evoluţie. Cu alte cuvinte, omul poate să-şi dezvolte în sine forţe sufleteşti ale conştiinţei care vor deveni o acumulare generală a omenirii doar peste multe veacuri de acum încolo. În toate exerciţiile îndreptate către realizarea acestui scop, un rol foarte important îl joacă respiraţia ritmică. Se înţelege că numai respiraţia ritmică nu deţine nici un fel de capacităţi mistice şi nu poate produce nici un fel de rezultate paranormale, dar ritmul creat de respiraţia yoghinilor deţine capacitatea de a supune întregul organism, oferindu-i creierului întregul control al conştiinţei, punând organismul într-o stare de armonie deplină. Mulţumită acestui lucru se creează condiţiile cele mai favorabile dezvăluirii forţelor şi capacităţilor omului.

În cartea noastră noi nu putem pătrunde adânc în filosofia Orientului cu referire la dezvoltarea sufletească. Tema ar necesita scrierea mai multor tomuri şi, în afară de aceasta, pentru majoritatea cititorilor problema ar părea puţin cam abstractă. Mai există şi o altă pricină binecunoscută ocultiştilor din cauza căreia această problemă nu poate fi dezvoltată pe larg. Dar cititorul trebuie să fie foarte liniştit şi să nu creadă că ascundem ceva de el. Când va veni vremea să facă un pas, îl va face, calea se va deschide singură în faţa sa şi nimeni nu va obstrucţiona dezvoltarea interioară. „Când elevul este pregătit, apare şi învăţătorul.“ În capitolul de faţă noi oferim exerciţii pentru dezvoltarea interioară a conştiinţei spirituale în două stări care se succed: 1) conştiinţa sufletului divin şi 2) conştiinţa legăturii sufletului cu viaţa atoatepătrunzătoare. Ambele exerciţii pe care le oferim mai jos sunt foarte simple şi constau în închipuirea corectă şi perseverentă în plan mental a calităţilor dorite, însoţite de respiraţia ritmică. Începătorul nu trebuie să se aştepte la prea multe deodată, nu trebuie în nici un caz să se grăbească sau să spere la rezultate rapide. El trebuie să fie liniştit. Începând exerciţiul el aruncă parcă o sămânţă, iar cu timpul, din ea va răsări o floare.

CONŞTIENTIZAREA SUFLETULUI

Adevăratul Eu nu este trupul şi nici mintea omului. Şi trupul şi sufletul (mintea) sunt doar o părticică a personalităţii omului, eul său mai mic. Adevăratul EU este ceva cu mult mai mare. Manifestarea sa slujeşte indivi-

dualităţii omului. Adevăratul EU este independent de corpul în care trăieşte, este independent şi de mecanismul minţii de care se foloseşte ca de un instrument al său. Adevăratul EU este copia sau originalul divin al întregului om, el este veşnic şi indestructibil. El nu poate nici să moară, nu poate fi nici distrus, şi indiferent ce s-ar întâmpla cu trupul, adevăratul EU continuă să existe. Acesta este sufletul omului în cel mai înalt sens al cuvântului. Nu vă gândiţi la suflet ca la ceva deosebit de voi. Voi sunteţi sufletul, iar trupul nu este decât partea nereală şi vremelnică a voastră care se schimbă neîncetat şi pe care mai devreme sau mai târziu o veţi arunca. Voi puteţi dezvolta în voi capacităţi care vă vor da posibilitatea să recunoaşteţi realitatea sufletului şi independenţa lui de trup. Metoda yoghinilor de a dezvolta aceste capacităţi constă în meditaţie, adică în reflecţii pe baza adevăratului EU sau a sufletului, în combinaţie cu respiraţia ritmică. Următorul exemplu reprezintă forma cea mai simplă a acestor exerciţii.

Exerciţiu

Menţineţi trupul vostru într-o poziţie uşor înclinată, relaxaţi toţi muşchii pe cât posibil, respiraţi ritmic şi meditaţi la adevăratul vostru EU, gândindu-vă la voi ca la fiinţe independente de trup, care locuiesc doar în el şi capabile să-l părăsească în orice moment, după voia lor. Gândiţi-vă la voi, nu ca la corp, ci ca la spirit, şi desenaţi-vă pe voi, corpul vostru, ca pe un înveliş, dar în nici un caz ca pe o parte a EULUI vostru real. Gândiţi-vă la voi ca la fiinţe independente care se folosesc de corp numai pentru confort. Meditând astfel, străduiţi-vă să nu recunoaşteţi deloc existenţa corpului şi veţi afla curând că, în timp, veţi atinge acest lucru şi că vi se va părea că vă aflaţi în afara trupului, în care vă veţi putea întoarce, încheind astfel exerciţiul.

Aceasta este esenţa metodelor de respiraţie ale yoghinilor, adunate în meditaţie, şi dacă veţi face exercţiile cu perseverenţă, ele vă vor oferi senzaţia ciudată a realităţii sufletului şi independenţei lui de trup. Împreună cu o conştiinţă mărită vine şi sentimentul nemuririi şi omul începe să manifeste calităţile dezvoltării spirituale, care nu pot rămâne neobservate, nici pentru el însuşi, nici pentru alţii. Dar oamenii care încep astfel de exerciţii nu trebuie să-şi permită să trăiască prea mult în sferele înalte şi să-şi dispreţuiască trupul, întrucât ei se află în acest plan pentru un ţel bine definit, atingerea căruia depinzând chiar de oameni. Omul nu trebuie să nesocotească să realizeze experienţa necesară pentru atingerea dezvoltării sale, niciodată nu trebuie să înceteze să aibă grijă de trupul său, întrucât acesta este templul sufletului.

CONŞTIINŢA UNIVERSALĂ SAU CONŞTIINŢA UNIVERSULUI

Spiritul uman este manifestarea superioară a sufletului său, este o picătură în oceanul sufletului, în exterior fiind separat, dar în realitate aflându-se într-o interdependenţă infinită cu întregul ocean, cu fiecare picătură a sa. Pe măsură ce în om se dezvoltă conştiinţa spirituală, el simte din ce în ce mai mult legătura sa cu sufletul universal sau cu conştiinţa universală, cum o denumesc mulţi. El simte uneori că reprezintă o parte a acestui principiu universal, dar sentimentul nu este îndelungat iar omul reţine în sine sentimentul unicităţii. Yoghinii doresc să atingă această stare de contopire cu conştiinţa universală prin intermediul meditaţiei şi respiraţiei ritmice. Şi mulţi dintre ei se ridică la astfel de planuri superioare ale desăvârşirii sufleteşti, irealizabile pentru omul aflat în stadiul actual al existenţei sale. Cititorilor cărţii noastre încă nu le sunt necesare indicaţii cu referire la stadiile superioare posibile omului, întrucât el mai are multe de întreprins până când i se va deschide drumul către căile superioare. Dar poate să pară foarte important să-i arătăm cititorului stadiile elementare ale exerciţiilor yoghinilor pentru dezvoltarea capacităţilor perceperii conştiinţei universale. Omul care se străduieşte cu sinceritate către cunoaştere descoperă singur metode şi mijloace cu ajutorul cărora va fi în stare să utilizeze indicaţiile generale prezentate aici. Calea îi este mereu deschisă aceluia care caută sincer şi deschis. Exerciţiile descrise aici se vor dovedi foarte folositoare pentru oamenii care tind să înţeleagă conştiinţa universală.

Exerciţii

Ţineţi capul într-o poziţie aplecată, pe cât posibil, relaxând toţi muşchii. Respiraţi ritmic şi meditaţi la unitatea sufletului vostru cu conştiinţa universală, la atomul pe care îl reprezentaţi voi. Gândiţi despre voi ca aflându-vă în uniune cu Totul, ca fiind o parte indispensabilă a Întregului, priviţi Totul ca pe un întreg, priviţi sufletul vostru ca pe o parte a acestui întreg. Încercaţi să simţiţi că voi primiţi vibraţii care vin de la marea minte universală şi că împărţiţi cu ea această forţă, putere şi inteligenţă. Pentru aceasta se pot urma două căi de meditaţii.

A. Cu fiecare respiraţie, gândiţi-vă la voi ca la persoane care inspiră puterea şi măreţia conştiinţei universale. Când inspiraţi, imaginaţi-vă pe voi că transmiteţi altor oameni forţa primită, şi străduiţi-vă în acelaşi timp să vă imaginaţi pe voi plini de iubire faţă de toate fiinţele vii, străduiţi-vă să doriţi ca ele să răspândească fericirea pe care aţi primit-o voi, închipuiţi-vă că forţa universală trece parcă prin voi, răspândindu-se la toţi.

B. Creaţi în mintea voastră o stare de veneraţie şi meditaţi la măreţia minţii universale. Deschideţi-vă pentru fluxul înţelepciunii divine, care vă umple de o cunoaştere iluminatoare, şi apoi străduiţi-vă să vă imaginaţi că fluxul care vă străbate trece la fraţii voştri pe care îi iubiţi şi pe care doriţi să-i ajutaţi.

Acest exerciţiu le oferă oamenilor care îl execută o senzaţie nouă de forţă, putere şi înţelepciune şi un sentiment de exaltare spirituală şi lumină lăuntrică. Acesta trebuie executat numai într-o stare foarte serioasă de veneraţie şi în nici un caz nu trebuie abordat cu neatenţie şi uşurinţă.

INDICAŢII GENERALE

Exerciţiile pe care le-am oferit în acest capitol necesită condiţii interioare corespunzătoare şi o stare sufletească deosebită. Oamenii neserioşi, neposedând sentimentul spiritual şi de evlavie, mai bine să nu se apuce de aceste exerciţii şi să nu le încerce, întrucât nu vor obţine nici un rezultat.

O abordare inconştientă şi neglijentă a ideilor de ordin superior nu numai că nu aduce foloase dar poate produce cu uşurinţă mult rău. Aceste exerciţii sunt destinate acelor oameni care le înţeleg pe deplin. Alţii nu simt atracţie faţă de ele.

În timpul meditaţiei, lăsaţi mintea să se concentreze pe ideile indicate în exerciţii, până când aceste idei încep să se limpezească în minte şi până când le percepeţi într-o lumină lăuntrică cu totul nouă. Mintea va începe să devină din ce în ce mai pasivă şi mai liniştită, iar imaginea mentală mai clară şi mai limpede. Dar să nu executaţi exerciţiile prea des şi să nu permiteţi ca starea luminoasă provenită de la aceste exerciţii să vă determine să priviţi viaţa cotidiană cu nerăbdare şi aversiune. Aceasta din urmă este şi ea folositoare şi necesară pentru noi şi nu trebuie să ne retragem de la lecţiile pe care le conţine ea, oricât de neplăcute ni s-ar putea părea. Fie ca bucuria conştiinţei descoperite să vă ridice şi să vă susţină în faţa tuturor încercărilor vieţii, dar în nici un caz nu trebuie să rezulte din ea nemulţumire şi repulsie faţă de viaţă. Totul este bun şi orice îşi are locul său. După ce începeţi aceste exerciţii veţi cunoaşte cu timpul mai multe şi fiţi convinşi că, atunci când va veni vremea, veţi vedea că nu aţi căutat degeaba. Începeţi să lucraţi cu încredere şi mulţumire, întorcându-vă cu faţa spre est, unde răsare soarele.

CUPRINS

1. YOGHINII 5
2. RESPIRAŢIA PENTRU VIAŢĂ 7
3. TEORIA EXOTERICĂ A RESPIRAŢIEI 9
4. FORMA ESOTERICĂ A RESPIRAŢIEI 13
5. SISTEMUL NERVOS ŞI ÎNVĂŢĂTURA OCULTĂ A YOGHINILOR 16
6. RESPIRAŢIA PE NAS ŞI PE GURĂ 21
7. CELE PATRU MODURI DE RESPIRAŢIE 24
8. CUM SĂ NE ÎNSUŞIM RESPIRAŢIA COMPLETĂ 29
9. INFLUENŢA FIZIOLOGICĂ A RESPIRAŢIEI COMPLETE 31
10. FRAGMENTE DIN ÎNVĂŢĂTURILE YOGHINILOR 34
11. EXERCIŢII DE RESPIRAŢIE ALE YOGHINILOR PENTRU DEZVOLTAREA DIVERSELOR GRUPE DE MUŞCHI 37
12. ŞAPTE EXERCIŢII DE IMPORTANŢĂ SECUNDARĂ ALE YOGHINILOR 41
13. „VIBRAŢIILE" ŞI RESPIRAŢIA RITMICĂ A YOGHINILOR 44
14. FENOMENE CARE DEPIND DE RESPIRAŢIA PSIHICĂ A YOGHINILOR 47
15. ALTE FENOMENE LEGATE DE RESPIRAŢIA PSIHICĂ A YOGHINILOR 53

Au apărut în colecția LOTUS:

KARMA YOGA

de Swami Vivekananda

Karma Yoga este Yoga cauzei și a efectului, a modului în care noi înșine ne construim destinul, fericit sau nefericit.

VIAȚA DINCOLO DE MOARTE

de Yog Ramacharaka

Cuprinde fazele evoluției umane în astral și modalitatea de reîncarnare, pregătită din viața precedentă.

O MĂRTURIE A REÎNCARNĂRII

de dr. Brian L. Weiss

Lucrarea confirmă din punct de vedere medical filosofia hindusă cu privire la reîncarnare și viața de dincolo de moarte; printr-un procedeu original de transpunere în viețile anterioare prin hipnoză, o pacientă este purtată pe parcursul celor 86 de vieți ale sale pe Pământ.

YOGA, MEDITAȚIA ȘI JAPA SADHANA

de Swami Krishnananda

Cartea tratează disciplina meditației în Yoga – meditația creează în ființa umană o armonie între sine și Divinitate. Puterea rugăciunii creștine sau a mantrei hinduse urnește munții din loc și constituie legătura directă dintre om și Dumnezeu.

HATHA YOGA

de Yog Ramacharaka

Neavând pretenția de a fi un tratat despre vindecarea afecțiunilor, scopul autorului este să indice calea spre sănătate, prin prevenirea bolilor. Îndrumările sale ajută la restabilirea funcțiilor anormale, procedeele prezentate mărind gradul de control asupra trupului.

KRIYA YOGA

de Swami Ramaianda

Studiind Kriya Yoga, acordați o deosebită atenție purificării fizice, mentale și psihice.

Kriya Yoga este considerată a fi treapta pregătitoare, a cărei studiere este absolut necesară și care conduce către ramurile superioare ale sistemului Yoga.

Atomii corpului omenesc se află într-o continuă vibrație; în interiorul lor se petrec schimbări neîncetate. În decurs de câteva luni, în corpul nostru nu mai rămâne aproape nici o celulă dintre cele care intră acum în componența lui. Vibrațiile sunt neîncetate; schimbările sunt neîncetate.

În fiecare vibrație se poate găsi un anumit ritm. Ritmul umple întregul univers. Mișcarea planetelor în jurul soarelui, fluxul și refluxul oceanelor, bătăile inimii – toate urmează legile ritmicității. Toată mișcarea este o manifestare a acestei legi a ritmului.

Corpul nostru este, în aceeași măsură, supus legilor ritmice, ca și planetele în rotația lor în jurul soarelui. O parte a științei yoghinilor despre respirație se bazează pe cunoașterea acestor principii ale naturii. Folosindu-se în mod conștient de ritmul trupului lor, yoghinii pot acumula o cantitate imensă de prana, pe care o utilizează pentru a obține rezultatele dorite – de exemplu, respirația ritmică crește energia de vindecare prin puterea gândului.

- respirația de curățare, cu ajutorul căreia se explică forța neobișnuită și tăria plămânilor, întâlnite la yoghini
- respirația de „revigorare a nervilor“
- respirația vocală, de care depinde într-o mare măsură vocea melodioasă și clară

LOT STIINTA RESPIRATIEI
Cod: 22
Lei 12000

ISBN 973-9095-22-4
9 789739 095228